ŞAMANİK YOLUN ÇALIŞMA KİTABI

ŞAMANİK YAŞAM İÇİN PRATİK YAŞAM SEREMONİLERİ
RUHU İYİLEŞTİRİCİ ALIŞTIRMALAR

LEO RUTHERFORD, MA

BUGÜNÜN DÜNYASI İÇİN KADİM BİLGELİK

ŞAMANİK YOLUN ÇALIŞMA KİTABI

ŞAMANİK YAŞAM İÇİN
PRATİK ŞAMAN SEREMONİLERİ VE
RUH-DOKTORLUĞU ALIŞTIRMALARI

LEO RUTHERFORD, MA

Şamanik Yolun Çalışma Kitabı
Copyright © 2006 Leo Rutherford, MA
Bu kitabın yayın hakkı **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı'nın** bir kuruluşu olan **Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A. Ş.**'ye aittir. Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'den yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

İstanbul, Mart 2014

Kapak: Leo Rutherford, MA

ISBN: 978-975-6377-55-0

Yayıncı Sertifika No: 11225

Yayın
Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4/4
34433 Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 243 18 14 – 249 34 45
Faks: (212) 252 07 18
www.ruhvemadde.com
info@ruhvemadde.com

Baskı ve Cilt
Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sitesi
No: 12/102 Topkapı, Zeytinburnu İstanbul
Tel: (212) 674 39 80 Faks: (212) 565 00 61
www.duplicate.com.tr
info@duplicate.com.tr

İçindekiler

Giriş 1

1. **Şamanizm** 7
2. **Gerçeklik Haritaları** 33
   Şifa Çemberi Öğretileri

KIRMIZI YOLDA YÜRÜMEK 49

3. **Gücünüz Nereye Gider?** 51
   Alışkanlıklar, bağımlılıklar, düşkünlük, yargılar
4. **Yıldız Kızı Çemberi** 81
   Yaşamınız üstüne düşünmek
5. **Küçük Zalimler** 113
   Yaşamdaki can sıkıcı insanlar ve getirdikleri armağanlar

MAVİ YOLDA YÜRÜMEK 131

6. **Şamanik Yolculuklar** 133
   Çok boyutlu gerçeklikleri deneyimlemek
7. **Dünyayı Durdurmak** 163
   Seremoniler ve arayış yolculukları
8. **Trans Dansı** 187
   Esrimeye giriş kapısı
9. **Yirmilik Sayış** 213
   Kozmosun insan yaşamını etkileyen güçleri

10. **Şamanik Yaşam** 233
    Ortak dünya görüşünün ötesi

Bibliyografya 243

Kaynaklar 245

Giriş

İngiltere'nin kuzeybatısında yaşayan, içinden avukatlar ve emlakçılar çıkarmış doğru düzgün bir aileden gelen ben nasıl oldu da şamanizm gibi olmayacak bir yola girdim? Sekiz ile on sekiz yaşlarım arasında bir yatılı okulda (travmalarla yüklü bir deneyimdi) geleneksel eğitimden -ilk öğretmenim Ken Ratcliffe'in deyişiyle- "incit-eğit-im"den- geçmiştim ve sonra, mühendislik okudum. Bu, ailemin mesleki geleneğine karşı bir tür isyandı ama mesleki özgeçmişim ilk yılları, bugün geldiğim noktaya ilişkin hiçbir ipucu vermiyordu; böylesine olağan dışı bir yön değişimini beklemiş veya tahmin etmiş olabilmemin hiçbir yolu yoktu.

Yaşamlar bir olaylar, hatalar, kazalar, sürprizler, mücadeleler, başarılar, başarısızlıklar, felaketler, çabalar ve kazanımlar dizisidir ve benimki de başından sonuna öyleydi. Çoğu kez, zor bir durum yeni ve beklenmedik bir çözüme yol açar. Modası geçmiş, yıkık dökük ve düzensiz küçük bir fabrikadan makul bir işyeri yaratmak için harcadığım çabalar on iki yıl sonra beni, o sırada devasa ölçülerde hissedilen bir orta yaş bunalımına sokmuştu. Günlük yaşamdaki anlamsızlık, tükenmişlik, yalıtılmışlık,

yetersizlik -cebimdeki alışveriş listesini bile hatırlayamamak- ve derin yas duygusu; bu türden hisler beni çaresizce yardım aramaya yöneltti. İlk olarak, Londra'daki bir alternatif grup terapisinde buldum kendimi. Tarih, 1975-76: Bazı insanların bir hafta sonu eğitimi ile terapist haline geldiği günlerdi; aklınıza gelen her şeyi bağırarak söyleme şeklindeki karşılaşma terapisi pek popülerdi ve geçici her şeye çare olduğu düşünülmekteydi.

Findhorn'da tanıştığım bir kız arkadaşımın daveti üzerine 1977'de San Francisco'ya geldiğimde çok daha beterleşmiş bir haldeydim. Ülke ve koşul değiştirmeyi motive etmekte seks gibisi yoktur. Orada, üç ay süren çok yoğun, ebeveyn sorunlarına odaklanan Hoffman Quadrinity Process (Dörtlü Üçlü İşlemi) terapisinden geçip şifa buldum; ve Esalen'de Gabrielle Roth ile dans ettim, sonraki dört yıl boyunca onunla pek çok atölye çalışmasına katıldım ve sonunda, altı haftalık bir eğitim aldım. Bu deneyimlerin her ikisi de harikulade ve özgürleştiriciydi; kim ve nasıl sıkışmış biri olmuş olduğuma ve de kim ve ne olabileceğime dair bir anlayış edinmeye başlamama yardım ettiler.

Gabrielle, şamanizmden söz eden ilk kişiydi ve kısa süre sonra, San Francisco'daki Antioch Üniversitesinde almaya başladığım Holistik Psikoloji master programında, Joan Halifax gelip bu konuda bir ders verdi. Gözlerim açılmıştı; yıllar önce ilkel batıl inanç saçmalığı diyerek bir kenara attığım şamanizmde toprağa dayalı temel bir bilgeliğin bütün bir çizgisinin olduğunu hissetmeye başladım. Hyemeyohsts Storm ve Harley Swiftdeer'dan kısa bir kursun ardından Meksika'nın Huichol yerlilerinin tarzını öğreten Prem Das'tan (Paul Adams) bir üniversite kursu aldım ve Sonoma Eyalet Üniversitesinden Robert Greenway ile iki haftalık vahşi doğa gezisine çıktım. Yerel bir şamanik grupla ve toprakla bağlantıyı seremonilerle ve kutsal olanla, psikolojiyle ve içteki çocuğun şifalanmasıyla harmanlayan bir yol arayışında

olan pek çok başka kişiyle de temasa geçtim. "Yuva"mı bulduğumu hissediyordum; bana en çok dokunan şeylerin hepsinin bir araya geldiği bir yer. Şifa çemberi öğretileri ile, her şeyi yerli yerine koymama ve her türden akıl karışıklığını ve şüpheyi, karmaşık toerileri ve teolojileri bir kenara bırakmama yardım eden bir harita buldum. Artık sapı samandan, ağacı ormandan ayırabildiğimi; ilk baştaki eğitimimin beni programladığı şeyden çok farklı olmasına rağmen yaşamımda bir anlam ve amaç bulduğumu hissediyordum.

1983'te İngiltere'ye döndüm ve uygulamacı olarak çalışmaya başladım. İlk başlarda, tiyatroya ve dansa duyduğum sevginin de etkisiyle "Oyun-Dünya" adını verdiğim bir sentez oluşturdum; organize edilmiş eğlence ve oyunlarla yaratıcılığın kendiliğinden ortaya çıkışını hedefleyen etkinlikler bir süre başarılı ve popüler oldu. Ancak beni çağıran başka şeyler vardı: Şamanik temalı atölye çalışmalarına başladım ve bunların sağladığı daha geniş ölçekli olanaklarla insanları daha ileri götürebildiğimi gördüm. 1987'de çalışma mekanımın adını Eagle's Wing Centre for Contemporary Shamanism (Kartal Kanadı Çağdaş Şamanizm Merkezi) olarak değiştirdim ve adı, o zamandan beri değişmedi.

Bütün öğretmenler, öğrenmek için öğretir ve çoğu kez, öğrenmeye ihtiyacımız olan şeyi öğretiriz. 1987'den beri Şamanizmin Unsurları kurslarını vermekteyim ve bunlar sayesinde her defasında çok şey öğrenmekteyim. Yaşamın büyük yolculuğu kaosun, felaketlerin, büyülü anların, sevginin ve kaybı, beklenmedik başarıların ve sürprizlerin içinden geçerek sürmekte ve öğrenim, asla bitmiyor... Bu çalışmanın kökeninin -tamamı değilse de- büyük kısmı Kuzey, Orta ve Güney Amerikan yerli geleneklerine dayanmaktadır. Burada sunulan şifa çemberi öğretisi ise bildiğim kadarıyla Orta Amerika kökenli ve Maya kültürü tarafından da kullanılmış. 1970'lerde Hyemeyohsts (Wolf) Storm ve öğrencileri olan

Harley Swiftdeer, Joan Halifax, Rainbow Hawk ve niceleri tarafından Batı kültürüne tanıtılmış. Storm'un Lightningbolt (Yıldırım) adlı özyaşam öyküsü çok bilgilendirici ve ilginçtir; ve bu kitapta yer almayan pek çok başka öğretiyi de içerir.

Öğretiyi ve yorumlamalarını ifade ediş tarzım bana ait. Şifa çemberleriyle çalışırken, bana "seslendiler" ve vurguladığım noktaların bazıları, bana öğretilen tarzda değişikliğe yol açtı. İyi bir "şifa çemberi" zamanın ve insanların ihtiyaçlarına uyum sağlamak üzere işte böyle evrimleşir ve dogma haline gelmekten korunur. Yaşayan bir öğretidir ve her bir öğretmen, eritme kazanına kendine has niteliğini ekleyecektir, yeter ki o anın ihtiyaçlarına uyumlanmış ve ortodoksluğun sahte kavramlarına kapılmamış olsunlar.

Bu kitabın size hem faydalı olacağını hem de size meydan okuyacağını umarım. Sizi, ortak fikirleri kabul etmektense kendi başınıza düşünmeye sevk edeceğini umarım. Kişisel anlamda gerçekten dönüştürücü olacağını da umarım ama yalnızca okuyup zevk alsanız bile sevinirim.

1. BÖLÜM

Şamanizm

Dünyanın neresinde yaşarsak yaşayalım, hangi kültür içinde yetişmiş olursak olalım hepimizin kadim kökeni şamanizmdir. Tarihte iyice eski zamanları inceleyin, hepimizin şamanik kültürlerden geldiğimizi göreceksiniz. Dinlerin oluşumu gibi nispeten yakın tarihli kavramlardan çok daha önce, insanoğlu evreni anlama ve algılama arayışı içerisinde günümüzde de kullanılabilecek çeşitli yöntemlerin ve aletlerin arayışındaydı. Bu yöntemler günümüzde dünyanın şaşırtıcı biçimde çok sayıda olan birçok yerinde kullanılmakta olup yerli kültürlerin şamanları tarafından Batılılara öğretilmektedir.

Şamanik yolculuk, trans dansı, görü arayışı ve ter çadırında arındırma seremonileri; "gerçek dünya" olarak adlandırdığımız bu dünyaya paralel olan ama gözle görülmeyen zaman olgusu dışındaki gerçeklikle iletişime geçebilmenin eski ama geçerliliğini hiç yitirmeyen yollarıdır. Günlük yaşantımızdaki eylemlerimiz, en derin inançlarımız, rüyalarımız gerçek benliğimizin yansımalarıdır. Gizli kesişmeler ancak ruhun gözle görülmeyen dünyasında gerçekleşir. Şamanizmin esas amacı, bu gizliliği ortadan kaldırmak ve "görmek" için kapıları açmaktır.

Vücut olarak adlandırdığımız üçüncü boyuta ait uzay kıyafeti içerisinde yaşam anlamını algılamaya çalışmak her zaman oldu-

ğu gibi günümüzde de çok önemlidir. Hatta, günümüzde bunu algılamanın çok daha önemli olduğunu söyleyebiliriz çünkü dünyamızın "gelişmiş" kısmında gezegenimizi hiç olmadığı kadar çok kirletiyor, doğanın ve atmosferin dengesini hiç olmadığı kadar çok bozuyoruz. Bizi tekrar ana yaşam kaynağı olan, dünyamızı oluşturan ve dengede tutan güç kaynağı ile iletişime geçirecek ve tekrar uyum içerisinde olmamızı sağlayacak bir yola ihtiyacımız çok büyük.

Rahibelerin ve rahiplerin asıl görevleri insanoğluna ilahi olanla iletişiminde yol göstermek ve yardım etmekti, ancak çoğu zaman "örgütlü" dinlerin kendi içlerindeki planlar, gücün insanlardan alınıp dini veya inanç sistemini temsil edenlerin eline verilmesine yol açtı. Birçok dinin asıl ilham kaynağı kadim ve ebedi yolları yansıtır fakat bu yollar Batı'da çoktan saklanmış ya da insanların yaşamlarını, yaşayış ve inanış biçimlerini kontrol etmek isteyen ataerkil kültürün kavramsal ideolojilerine uygun hale gelecek şekilde değiştirilmiştir. Buna karşılık, bir şamanın amacı insanlığa kendi güçlerini elde etmesini, toprak ana ve gökyüzü baba ile bağlantı kurmasını sağlamak için hizmet etmek, yardım etmek ve yol göstermektir. İnsanoğlunun ilahi boyutta kendi güzelliğinin farkında olmasını; kendi yolunu, kendi gücünü ve kendi varlığını bulmasını sağlamaktır.

1960'lı yıllar itibariyle Batı'da şamanizm yöntemlerinin tekrar yaşama dönüşü, her ne kadar çoğu şaman öğretisi olmasa bile şamanizm yanlısı olan eski kültürlerin öğretilerini içeren psikolojik spiritüel kitaplara, grup çalışmalarına ve kurslara yansıdı. Kişisel gelişim, spiritüel farkındalık ve daha toplum merkezli bir yaşam biçimi alanındaki bu hareket son birkaç yüzyıldır diğer insanlara ve dünyaya yıkıcı şekilde davranan kültürler için bir adım ilerlemenin simgesi oldu.

Şamanizm yani "iyi ilaç", sınırsızca kadim ve ebedi bir bil-

gelik sermayesi gibi her yerde, her şart altında uygulanabilir. Şamanizm biz insanların geçmiş travmalarını iyileştirmenin, günlük yaşamla uğraşırken içsel denge ve uyumu koruyabilmenin, yolumuza ne çıkarsa çıksın içimizdeki iyiliği geliştirmenin, birbirimizle ve dünyayla olan ilişkilerimizin kalitesini artırmanın yoludur. Bütün bunlar, her zaman olduğu ve olacağı gibi, şimdi de çok önemlidir.

Atalarımız kabileler halinde, kasabalarda ufak gruplar olarak toprağa ve doğaya yakın yaşarlardı. Onlar yaşamda kalmanın hayvanların hareketlerini anlamak olduğunu, bitkilerin nerede ve senenin hangi zamanında büyüdüklerini bilirlerdi. Doğayı, hayvanları "kontrol etme"yi ve tarımı öğrendikleri o büyük değişim gelmeden önce insanlar uzun bir süre yaşadılar.

Atalarımızın, "eski dünya"nın insanlarının spiritüelliği bütün bu kültürler vasıtasıyla bize kadar geldi ve hala dünyada yaşıyor. Şaman kültürü tüm dünyaya yayılmış durumda -Amerika, Sibirya, Laponya, Tibet, Avustralya, Endonezya, Avrupa'nın bazı bölümleri, Afrika... Tamamen endüstriyelleşmemiş bölgelere baktığınızda şamanları bulabilirsiniz ve hatta gelişmiş toplumlarda bile arka planda sessiz bir şekilde varlıklarını sürdürdüklerini görebilirsiniz.

Atalarımızdan bize büyük bir spiritüel miras kaldı ve şimdi endüstriyelleşmiş olanlarımızın, kabile yaşamından uzak, doğadan ayrı yaşayanlarımızın ve de bireyselliği, yarışmayı, suçluluk duymayı, utanç duymayı, kendini inkar etmeyi, kendine iftira atmayı öğrenmiş olanlarımızın artık geriye bakıp hatırlamasının zamanı gelmiştir. Sürdürülebilir bir yaşama ilerleyebilmemiz için hatırlamamız gerekmektedir çünkü gerçek olan bir şey varsa o da şu anki yaşamlarımızın sürdürülebilir olmadığıdır.

Her nereden gelirse gelsin, hepimizin atalarının spiritüel anlayışı temelde birdir. Her kültürün kendine has adetle-

ri, ritüelleri vardır ancak temel hep aynıdır. Şakıdığı öz şudur: Her şey Bir'dir. Her şey enerjidir. Madde, enerjinin katı halidir. Her şey yaşam ağında birbirine bağlıdır. Yaratan ve yaratım birdir. Yaradan (veya Büyük Gizem/Büyük Ruh) her şeydedir ve her şey Yaradan'dadır. Bütün varlıklar Yaradan'ın bir parçasıdır ve ruhtan maddeye doğmuş olup ölerek, tekrar ruha döneceklerdir. Yaşam, Kendini deneyimleyen ve araştıran varoluştur.

Her şey kendince "canlı"dır. Sözgelimi, insanlar dünyanın güneşin etrafında 70-120 kez dönüşü kadar yaşarlar. Güve bir gün yaşar. Bir ağaç binlerce yıl yaşayabilir. Bir gezegen milyonlarca yıl yaşar. Bir güneşin milyarlarca yıllık ömrü vardır. Bir galaksinin ömrü bilinmez, bir evrena gelince... Her şey maddesel varlığa doğar ve formun olmadığı bir aleme ölür.

Formun olmadığı alem -nihai gerçeklik- zamansızdır. Doğrusal zaman üç boyutlu bir zihnin algısıdır.

İncil'in yaratılışın anlatıldığı ilk bölümünde der ki, "Başlangıçta Tanrı vardı, Söz Tanrı'ylaydı, Söz Tanrı'ydı." Başlangıçta söz olmadığına göre bu ne demektir? Var olmak için gerekli iki şey enerji ve bilinçtir. Enerji var olmuş olmak zorunda çünkü enerji olmadan hiçbir şey olamazdı. Bilinç de var olmuş olmak zorunda çünkü bilinç olmadan enerji algılanamazdı. Öyleyse şöyle yorumlayalım: "Başlangıçta enerji/bilinç vardı, enerji/bilinç Tanrı ileydi, enerji/bilinç Tanrı'ydı." Tanrı ve enerji/bilinç eş anlamlıdır. Her şey enerjinin form almış halidir, her şey kendi halinde bilinçlidir. Her şey Tanrı'nın varlığının kanıtıdır. Tanrı ve varlık eş anlamlıdır.

Bu bakış açısıyla "Tanrı" dindarların anlattığı gökyüzündeki ulu baba, Noel Baba gibi figürlerden çok farklıdır. Gerçek Tanrı, Mutlak Varlık, Ulu Varlık ya da ne isim verirsek verelim içinde yaşadığımızdır, içimizde olandır, parçası olduğumuzdur. Bu insanlar için geçerli olduğu gibi hayvanlar, bitkiler, kayalar, geze-

genler ve güneşler için de geçerlidir. Amerikan Yerlileri buna "Büyük Gizem" der, diğerleri başka isimler kullanır ancak hepsinin anlamı aynıdır. "Tanrı her şeydir."

Şaman

Şaman kelimesinin en beğendiğim tanımı şudur; şaman aynı anda bir ayağıyla günlük yaşamda yürüyen, diğer ayağıyla spiritüel dünyada yürüyendir. Sıradan günlük yaşamda sağlam bir şekilde durup yaşarken diğer dünya ile olan eşzamanlı bağlantısı ile uyum içinde yaşayan sıradan bir insandır. Bir şaman göre, her şey enerji formundadır. Her şey her an değişebildiğine göre enerji geçici bir formdur. Dizel yağının, bir zamanlar yaşayan varlıkların ölüp fosilleşmesi sonucu oluşan kaya katmanlarından elde edildiğini akılda tutmakta fayda vardır.

Şamanizm, dünya insanının en eski psiko-spiritüel öğretisidir. Yaklaşık 40.000 hatta 50.000 yıl öncesine dayanmaktadır. Aslında, insanlık tarihinin bilinenden çok daha eskiye dayandığı sürekli olarak yine ve yeniden kanıtlanmaktadır, dolayısıyla -kim bilir- belki 200.000 yıl öncesine dayanıyordur. Şaman kelimesi Rusya'nın Baykal gölü civarındaki Tungus Ren geyiğinden gelir. *Britannica Ansiklopedisi*ne göre *sa* fiilinden türemiştir. *Sa* bilmek anlamına gelir, Fransızcadaki *savoir* kelimesi ya da İspanyolca'daki *sabere* kelimesi gibi. Dünya çapında yerlilerin şifa yöntemlerini araştıran antropologlar bu şifacılara, vizyon görücülere ve kahinlere bizim bugün bildiğimiz anlamıyla şaman adını verdiler.

Cadı ve büyücü kelimeleri Kızılderili-Avrupa kökenli olup görmek, bilmek anlamındadır, Fransızca *voir* ya da Latince *videre* gibi görmek veya Almanca *wissen* gibi bilmek anlamında. İngiltere tarihinde büyücülük, wicca ve wyrd, şamanik bilgi ola-

rak kabul edilirdi. Hristiyanlığın toprak üzerindeki politik gücü sayesinde, şamanizm kilise tarafından şeytani kabul edilip zorla yasaklandı. Eski tarihlerde ruhsal bir yol olan wyrd kelimesi, o kadar değersizleştirildi ki günümüzde halen İngilizcede kullanılan asıl anlamsıyla alakası olmaksızın "tuhaf" anlamındaki "weird" kelimesi halini aldı.

Geleneksel şamanların asıl amacı insanları "ruh dahilinde" ve "ruhla" bağlantı içerisinde tutmak, daimi yaşamsal coşku içinde varlıklarını sürdürmeyi sağlamaktı. İngilizcedeki "enthusiasm" kelimesi, en-theos yani ilahi olana bağlı anlamındaki kelimeden ilham almıştır (en=in/içinde, theos=god/tanrı). Şaman, Meksikalıların "tonal" olarak adlandırdığı gözle görülen maddesel dünya ile gözle görülmeyen maddesel olmayan dünya "nagual" arasındaki köprüdür. Kadın (tarihte birçok kadın şaman vardır ve olmaya da devam etmektedir) veya erkek şamanların rolü, insanlara süptil ve spiritüel boyutla her daim iletişimde olmayı öğretmek, yaşamın derin anlamlarını dikkate almalarını, kendilerini gelişimin nehirlerinde, büyük varlığın bir parçası olarak görmelerini ve küçük detaylarda kaybolmamalarını sağlamaktır. Başka bir deyişle, yaşamı daha "büyük" hale getirerek yaşama ve gezegene daha uzun süreli ahlak ve özen sağlamaktalar. Günümüzde ise toprağa, yaşama ve uzun süreli gelişime inanarak ve bağlı olarak yaşayan hiçbir toplumun izin vermeyeceği türden üzücü bir şekilde küresel ısınma, çevre kirliliği gibi problemleri Batı'da yaratıyoruz. Amerikan Yerlileri "Her ne yaparsan yap, yedi nesil bundan faydalanmalı" der, halbuki bizler bir sonraki neslin bile ciddi ekolojik sorunlarla karşılaşmadan yaşam sürdüremeyeceği endişesi içindeyiz.

Paralel Gerçeklikler

Şamanlar sıradan olmayan gerçekliği Yukarı Dünya, Alt Dünya ve Orta Dünya olarak üç farklı dünyaya ayırırlar. Her dünyanın kendi özellikleri vardır, dolayısıyla her yolcu bu dünyalarda başlangıçta kendi gerçekliklerini deneyimler. Kişi yolculuklarında ustalaştıkça, insanların birbirine esasında ne kadar bağlı olduğunu görmek muhteşem bir deneyimdir. Şamanik yolculuk insanların birbirinden bağımsız varlıklar olduğu inancını tamamen yıkar ve aksine, insanoğlunun birbirine ne kadar bağlı olduğunu gösterir. Atölye çalışmalarında katılımcıların şamanik yolculukla bir diğer kişinin alt veya Yukarı Dünyasına rahatlıkla girebilmeyi ve faydalı bilgiler edinebilmeyi kolaylıkla öğrendiklerini görmüşümdür.

Alt Dünya içgüdüsel bilgeliğin dünyasıdır. Hayvansal gücümüzünde merkezi olan Alt Dünyada dünyasal konularla alakalı, günlük yaşamımıza dair rehberlik veyardım alabiliriz. Alt Dünyaya yolculuk karın-beynimize erişebilmek gibidir. Alt Dünya masalların dünyasıdır. Korkunç ve vahşi olayların gerçekleştiği ama kimsenin incinmediği, ölülerin dirildiği ve bu deneyimlerin hissedildiği yerdir. Alis'in Harikalar Diyarı ve birçok çizgi filmin geçtiği dünyadır Alt Dünya; ve hepimiz, çocukların "şiddet dolu çizgi filmleri" ne kadar çok sevdiğini biliyoruz. Küçük çocuklar acı, şiddet ve ölümü deneyimlememiş oldukları için çizgi filmlerdeki şiddeti şiddet olarak algılamazlar. Alt Dünyada, yardımcı ruhların bazıları hayvan, bazıları insan ve bazılarıysa mitolojik formlara bürünürler. Alt Dünya, bu dünyadaki tabiat görünümündedir. Alt Dünyaya yolculuk sırasında görülen ve deneyimlenen her şeyin sembolik ve hatta gerçek bir anlamı vardır.

Yukarı Dünya ise evrensel bilgilere sahip ve bizlere insan formunda görünen felsefi ve ruhani rehberlerin, kozmik varlıkların,

ulu ve bilge büyüklerin evidir. Bu bilgelerin rehberliği ve yardımları, Alt Dünyadaki gibi pratik ve dünyasal olgulara dair olmaktan çok daha geneldir. Günlük problemlerimizin çözümlerini sunmak yerine, bizleri büyük resmi görmeye, içinde bulunduğumuz enkarnasyonda alınması gereken dersleri algılayabilmeye teşvik ederler. Bazı kültürlerde bebek bekleyen kadın, bir şamanla beraber, doğacak çocuğun hangi amaçla dünyaya gelecek olduğunu keşfetmek üzere doğmamışların dünyasına yolculuğa çıkar. Doğacak çocuğun ismi, doğum amacını yansıtacak şekilde verilir.

Yukarı Dünyadaki ışık, geçirgen ve pastel bir renge sahip olup eterik bir his uyandırır. Yukarı doğru yolculuklarda, kişi varmak istediği yere varmak için pamuktan bir bulut gibi gözüken zar tabakasından geçer. Çok önemli bir nokta: Yukarı Dünya hiçbir şekilde Alt Dünyadan daha üstün değildir; doğu hiçbir şekilde batıdan daha üstün değildir. Her ikisi de birbirini bütünleyici ve eşittir ve bir diğeri olmadan öteki var olamaz.

Orta Dünya ise hem her gün içinde yaşadığımız fiziki dünya, sıradan olan gerçekliktir hem de aynı paralelde sıradan olmayan gerçekliktir. Psişik olgular, telepati, algılama yetisi, düşünce formları, "garip" olaylar ve günümüzde titreşim, dürtü, his, duygu diye adlandırdığımız ve benzeri olguların tümü, bu dünyada gerçekleşir. Orta Dünya, hastalıkların maddesel bedende varlığını göstermeden önce oluştukları dünyadır. Şifacıların çalıştıkları, negatif psişik okların fırlatıldığı dünyadır Orta Dünya.

5. Bölümde şamanik yolculuktan ve bu konu üzerinde uygulayabileceğiniz alıştırmalardan daha çok bahsedeceğiz.

Şamanik Şifacılık

Şaman için önemli olan, hastalanmadan önce bir tedavi bulmaktır. Örneğin, eskiden Çin'de insanlar sağlıkları iyiyken dok-

tora para öderlermiş. Eğer hastalanırlarsa, kişiler iyileşip ayağa kalkana dek doktorlar gerekli tedaviyi uygularlarmış.

Şamanik kültürler her türlü rahatsızlığı rahat bozukluğu olarak kabul ederler, ve rahat bozukluğu hali ise güç kaybının sonucudur (örneğin: ruh yitimi-ruhsallığı veya şevkini kaybetme) ya da sağlığın bir güç tarafından kuşatılmasıdır. Kendimizi kötü hissettiğimizde veya yaşama sevincini yitirdiğimizde, bir şaman gidip enerji bedenimizi incelemesini istemek ve enerji bedenimize bir saldırı varsa bunu yok etmesini istemek gerekir. Bir şaman göre, Batılıların düşünce şekli olan hastalanınca yardım isteme düşüncesi deliliktir. Dünyanızı nasıl algıladığınıza bir bakın. Vücudunuz, iyi olması için tedaviye ve haplara ihtiyacı olan bir makine midir yoksa siz kendi iyiliğiniz veya hastalığınız üzerinde kontrol sahibi olan interaktif bir enerji sistemi misiniz? Ruhsal durumunuz beden sağlığınızı ne kadar etkiliyor? Örneğin, kendinizi esinlenmiş mi hissediyorsunuz yoksa ruhunuzdan koparılmış mı hissediyorsunuz, umutlu ve şevk dolu musunuz yoksa umutsuz ve parçalanmış vaziyette misiniz? Tüm benliğinizle yaşamak mı istiyorsunuz yoksa her an vazgeçebilecek gibi misiniz? Bir şamanın ilk görevi ruhunuzla, özünüzle bağlı olduğunuz hissini sizde uyandırmaktır; tekrar iyi olma, dolu dolu yaşama arzusunu pekiştirmek ve olayların değişebilecek olduğunu, umut kavramının gerçekliğini ve yaşamın yaşamaya değer olduğunu size göstermektir. Bu şekilde, tüm varlığınızı iyileşme sürecine dahil eder.

Bir şamana göre hastalık ruhta başlar; ruhtan uzak hale geliriz. Eğer tedavi edilmezse, hastalık zihin ve duygulara sıçrar ve bizler geleceğe dair umudumuzu yitirir, mutsuz ve negatif hissederiz. Bu hal tedavi edilmezse işte o zaman hastalık bedene girer ve bizler fiziksel olarak hasta oluruz. Batılı dünyada hurafe olarak adlandırdığımız bir şamanik şifa ritüeli vardır. Bu yöntem

işe yarıyorsa hala hurafe olur mu? Veya işe yaramasaydı yüzyıllar boyunca kullanılır mıydı? Şunu unutmamak gerekir ki günümüzde en etkili tıbbi ilaçlardan bir tanesi, plasebo ve doktorun hastaya olan yaklaşımıdır. Hastanın ruhen ve zihnen iyileşmeye olan inancı önemli olan tek noktadır. Kendi "rüya"mızın en büyük etkileri inançlarımızdan, duygularımızdan ve düşüncelerimizden gelir.

Büyülü Teknikler

Başlangıçtan bu yana bilinci değiştirmek, hayal alemine girebilmek, farklı bilinç seviyelerine geçiş bariyerlerini kaldırmak ve bir diğer kişinin içsel durumuna etki edebilmek için büyülü teknikler kullanılmıştır. Şamanik ritüellerden günümüz tiyatrolarına, baleden operadan rock konserlerine kadar; düşünceleri, hisleri, fikirleri, içsel deneyimleri aktarmak ve insanların gerçekliklerini öğretmek, yönlendirmek ve etkilemek için illüzyon kullanılmıştır ve halen de kullanılmaktadır. Gerçeklik tamamen neyin gerçek olduğuna inanmanızla sınırlıdır. Yaşam, düşüncelerinizden ve içsel programlarınızdan etkilenen bir içsel deneyimdir. Siz kendinizi otomatik cevap uyarı sisteminde tutarken, içsel robotunuz en derin hislerinize ve evvelden yapmış olduğunuz şartlanmalar, saklı inanışlarınız doğrultusunda şovu devam ettirecektir. Enerji akışını görebilmeniz için otomatiğe bağlanmış olan kişilik özelliklerinizden kurtulmanız gerekmektedir. İşte bu yüzden kendinizi eski, artık işe yaramayan, size hizmet etmeyen dini, aileden gelen, eğitimden gelen inanışlardan sıyırmanız ve kendinizi, yaşamak istediğiniz yaşam doğrultusunda yeniden programlamanız çok önemlidir. 3., 4. ve 6. Bölümler özellikle bu konu üzerinde eğilmektedir.

Tören ve Ritüeller

Tören ve ritüelleri kullanarak sıradan aktivitelerin azaldığı, zamansız zamanın başladığı ve robotsu yaşantımızdan sıyrıldığımız büyülü bir alana geçiş yaparız. Dış dünyada anlamsız olan ama içsel varlığımıza hitap eden, içsel dünyamızda bir anlamı olan olgularla karşılaşırız. Normallik kavramını, kutsal zaman ve mekanda seyahat ettiğimiz sürece bir kenara koyarız. Egonun baskınlığını, otomatik olarak öne sürdüğümüz bahaneleri, sürekli meşgul olma halini, başarma ve deneme halini bir kenara koyarız. Bu; kendimize doğruyu söyleme, başkalarının gerçeklerini duyma, evrenin büyük güçlerine dua etme ve meditasyon halinde bu güçleri dinleme zamanıdır. Kendi küçük benliklerimizi daha büyük olan Yaratım'ın kollarına bırakma zamanıdır.

Kendimizi Nasıl Gördüğümüzün Sonucu Olarak Dünyamızı Nasıl Deneyimlediğimiz

Bana anlatılan bir hikayeyi paylaşmak istiyorum. Dalai Lama bir grup Amerikalı psikologa konuşuyormuş. "İnsanların size en çok danıştığı konu nedir?" diye sormuş Dalai Lama. "Özgüven eksikliği" demiş psikologlar. "O nedir?" diye sormuş Dalai Lama. Özgüven eksikliği, ona çok yabancı bir konuymuş. Özgüvenin olabilmesi için öncelikle kişinin kendinden ayrı güvenecek bir özü olması gerekmekte ve Budist inanışa göre bu imkansız. Ayrıca "özgüven" Dalai Lama'nın kültüründe, bizim kültürlerimizde olduğu gibi bir problem değildi çünkü onun kültüründe, uyumlu bir yaşam tarzında herkesin kabul gördüğü bir alan vardı. İnsanların birbirleriyle yarışmadığı bir toplum olduğundan kendini kanıtlama beklentisi de yok sayılırdı.

Çok jenerasyonlu ailelerden oluşan bir kültürde, çekirdek ailelere veya tek ebeveynli ailelere oranla kişi daha az yalnızlık

hisseder ve daha az kendinden şüphe duyar. Çok jenerasyonlu ailelerin de kendilerine has problemleri olmakla beraber onların farklı olduklarını kabul etmek gerekir. Batı kültürü aşırı bağımsızlık, izolasyon, bölünme, yalnızlık, bireysellik ve birbiriyle yarışmak üzerine kurulu bir büyük deney adeta. Çok jenerasyonlu ailelerde ise kişi "ben" den çok "biz" kavramını, kabile ve kasaba toplu bilincini deneyimliyor. Batı'da yalnızlık, tek ebeveynli ailelerle, ailelerinin yanı yerine enstitülerde yetişen çocuklarla ve geriye kalan herkesin yalnız yaşadığı bir toplumla gidebileceği en uç noktaya ulaştı.

Özgüvenin, öz değerin eksikliği biz Batılı kültürleri en çok yaralayan, önemli bir ana öge. Kökeni spiritüel olan manevi bir olgu. Çoğunlukla psikoterapide, özgüven bir kişilik sorunu olarak görülür ancak esasen spiritüel bir sorundur. Tanrı tarafından reddedildiğine inanan bir insan nasıl olur da kendini değerli addedebilir? Kişi günah içinde doğduğuna, şeytani ve Tanrı tarafından dışlanmış bir aileden geldiğine inanırken ve cinselliğini (içimizde bulunan çok kuvvetli bir güç) kötü ve utanılacak bir şey olarak görürken nasıl olur da kendine değer verip kendini sevebilir ki? Belki "Ben değerli bir insanım" şeklindeki olumlamalar, kişinin kendini yeniden programlamasında biraz yardımcı olabilirler ama bana öyle geliyor ki kişinin kendi kültüründeki programlanmaya odaklanıp atalarından gelen kalıplaşmış programlamaları incelemesi ve büyürken en hassas dönemlerinde bu programları kendine nasıl uyarladığını keşfetmelidir. Gelin, kültürümüzü yüksek ölçüde etkileyen inanışları daha detaylı bir şekilde inceleyelim.

Doğuştan İyilik mi, yoksa İlk Günah mı?

Bir Tibetli veya Kızılderili, Avustralyalı ya da Aborjin olarak büyümüş olsaydınız muhtemelen doğuştan gelen içkin iyiliğiniz,

yaratımla olan birliğiniz, toplum ve evren için olan değeriniz size öğretilerek büyümüş olacaktınız. Ancak siz büyük ihtimalle, Batılı sanayi devi bir ülkede günahkar olarak doğduğunuzu ve Tanrı tarafından kabul edilmek için kendinizi affetirmeniz gerektiğini öğrenerek büyüdünüz. İncil'e inanmadığınız ve size söyleneni yapmadığınız süreçe öldüğünüzde cehenneme gitme şansınız çok yüksek. İki kültür arasındaki farka bakın!

Eğer elli yaşın üzerinde bir Hristiyansanız, insanoğlunun itaatsizlik sebebiyle, kızgın bir Tanrı tarafından Adem ve Havva'nın bahçesinden kovulduğu ve ancak kilisenin kurallarına uyarak ve dua edip af dileyerek bu günahlardan arınabileceğiniz size öğretilmiştir. Ben küçükken hep bu kadar yanlış ne yaptığımı merak ettim. Ancak bütün yaşamım boyunca İsa'ya dua edersem Cennete gidebileceğime inandım. Peki benim kendi gücüme, özgüvenime, öz değerime ne oldu? Öz sevgime ne oldu? İsa, "Komşunuzu kendiniz gibi seviniz," buyurmuştur. Ancak zaman içerisinde, kendini sevme kavramı kaybolmuştur. Kişinin kendini sevdiğini söylemesi gülünç bir durum olarak algılanmaya başlanmıştır ki günümüzdeki durum da aynen böyledir, öyle değil mi?

Böylece, dünyayı algılayışım "büyüklerimin ve daha iyi bilenlerin" hatırı sayılır baskısıyla oluştu. Kötü olduğumu öğrendim. Ancak ruhumu, yaşam gücümü, titreşimimi ve ateş gücümü dizginleyerek, bana öğretilenlere boyun eğip inanarak toplumda kabul görebilir ve cinsel enerji gibi kötülüklerden kendimi arındırarak, ölümden sonra cennete girebileceğimi öğrendim. Ne zihin kontrolü ama!

Dünyamızı Nasıl Görüyoruz

Shuar Şamanı Numi, John Perkins'in kitabından (bkz. Kaynakça) alıntı yaparsak, şöyle der: "Düşlediğiniz dünyayı

yaşarsınız." Günlük yaşamımızı nasıl yaşadığımız, onu nasıl algıladığımız ve onu nasıl hayal ettiğimize bağlıdır. Başka bir deyişle, kendimize yaşamın nasıl olduğuna dair anlattığımız hikayeler, inandığımız efsaneler, yaşam vizyonumuz ve yürekten inandıklarımız yaşamımızı nasıl deneyimlediğimizi belirlemektedir.

Dünyayı algılayışımız, onu yaşayış şeklimiz haline gelir. Dünyayı sevgi dolu ve yardımsever insanların, olayların, yerlerin olduğu bir yer olarak görürsek dünya da kendini ona göre ayarlar. Dünyayı düşmanların olduğu, korku dolu olasılıkların üzerimize geldiği bir yer olarak görürsek deneyimlerimiz de bu yönde olur. Dünyayı korkunç bir Tanrı figürü tarafından yönetilen, lanetlenmiş bir yer olarak görmek yerine bize öğretilenlere inanmayıp farklı bir bakış açısı benimseyerek bu yönde deneyimler yaratma ve deneyimleme ihtimalimiz artar. Dünyamızı kendi inanç sistemlerimizle bizler yaratırız.

Dogmatik dinsel bilgiler yüzyıllarca Avrupa'nın birçok yerini, Orta Doğu'yu ve Avrupa tarafından kuşatılmış ülkeleri, Amerika'yı, Afrika'yı, Hindistan'ın bir kısmını ve Avusturalya'yı etkisi altına aldı. Buna rağmen son birkaç yüzyıldır bilimsel materyalist felsefe, genel kabul gören dünya görüşüne daha steril bir çerçeve getirerek, dogmatik din bilgileriyle yan yana varlığını sürdürdü.

Kültür Efsaneleri - Kültürler Kendilerini Nasıl Düşlüyor

Bir kültür, efsaneleriyle ve insanların neyin nasıl olduğu ve olması gerektiğine dair anlattıkları masallarla yaşar. Carlos Castenada'nın kahramanı Don Juan, "Bize çoğunluğun gerçekliğini kabul etmemiz gerektiği öğretiliyor," der. Doğduğumuz andan itibaren derin bir hipnoz hali başlar. Toplum ve aileleri-

mizce kabul görmemiz için bize başka seçenek bırakmayan duygusal baskı ile dünyayı nasıl görmemiz ve algılamamız gerektiği bize dayatılır. Bu sürece kibarca yetiştirilme, eğitim, din, büyüme, olgunlaşma gibi sıfatlar verilir. Kendi kurtuluşumuz için bize dayatılan bu olguları kabul etmeyi öğrenmemiz gerekir. Yaşamın bütün güzellikleri ve nimetleri ise topluma uyum sağlayanlara, "normal" olarak kabul edilenlere sunulur, aksi şekilde hareket edenler ise "kendi iyilikleri" için ruhsal bozuklukları olduğu gerekçesiyle toplumdan soyutlanırlar veya en iyi ihtimalle, toplum tarafından dışlanmış olarak, sunulan nimetlerden kısıtlı olarak faydalanabilirler.

En zararlı ve insanın gücünü emen kültür efsanesi ise "insanın Tanrı'ya inanması gerektiği" düşüncesidir. Şaman inanışına göre bu çok anlamsız bir düşünce şeklidir. Bir tanrıya inanma ve/veya inanmama düşüncesinin kendisi bile Tanrı'nın insandan ayrı bir varlık olduğu inanışına dayanır. Tanrı'ya inanma ya da inanmama zorunluluğu, ki bu da bir inanıştır, "Bir Tanrı var mı?" sorusunu sorabilme yetisini gerektirir. Bu sorunun kendisi bile içinde, Tanrı'nın varoluştan ayrı bir varlık olduğu efsanesini barındırır. Aksi takdirde kişi şu soruyu sorar; "Varoluşa inanıyor musun?" ve bu son derece gereksiz ve konuyla alakası olmayan bir sorudur. Varoluşun, var olduğu apaçıktır.

Tanrı'nın varoluştan ayrı olabilmesi için, varoluşun Tanrı'dan önce var olmuş olması gerekir. Bu da demek oluyor ki Varoluş, her şeyden önce var olduğu için, "Tanrı"yı kendinden yarattığı için esas Tanrı'dır. Şamanlar, "Tanrı ve Varoluş birdir," der. Kadim Bilgilerin hepsi der ki, "O hep vardı ve hep var olacak." Varoluş, Tanrı'nın kendi varlığını yaratmasıdır. Kuantum fiziği de sürekli yaratım ve değişim içerisinde olan interaktif bir evrenin varlığını göstermektedir. Bu durumda, sürekli varoluşu deneyimlerken, neye inanılacak ya da neye inanılmayacak?

Bir süre önce, televizyonda kara delikler ve Büyük Patlama teorisi hakkında büyüleyici bir belgesel seyrediyordum. Stephan Hawking'in teorisine göre evren, her şeyin yutularak "tek" haline geldiği devasa büyüklükte bir kara delikte son buluyor. Ve sonra bir patlamayla, yaratım süreci tekrar başlıyor. Ateistlerin bunu duyunca "Tanrı'nın var olmadığının" kanıtıdır diye şenlik yaparken dincilerin ise "Tekrardan yaratım sürecini başlatmak için evreni patlatan Tanrı'dır" diyerek kendilerini savunduklarını hayal edebiliyorum. Halbuki, bir şamana göre tartışılacak hiçbir şey yoktur çünkü tekliğin kendisi "Yaratıcı"dır, tıpkı Büyük Patlama'nın, kara deliğin ve aradaki bütün evrenlerin de "Yaratıcı"nın ta kendisi olması gibi.

Olan şudur: Adeta "Yetişkinler için Noel Baba" düşüncesi gibi, bazı dinler kendi inançlarına göre ayrı bir Tanrı yaratmışlardır; yaratılan bu hikaye yanlış sonuçlar doğurmuş ve insanları yanlış yönlendirmiştir. İsa'nın hikayesi, mecazi olarak şekilsiz olan ruhun nasıl maddenin şekline bürünerek üç boyutluluğun sınırlılığını, bir uzay kıyafetine girer gibi, insan vücudunda deneyimlediğini anlatır. (Bkz. Freke ve Gandy, *İsa Gizemleri*)

İnsan varlığı iki şekilde algılar: birincisi, vücudun bütün ihtiyaçları ve açlığıyla, dünyasal yaşamın denemeleri, çalkantıları ve testleriyle dünyada insan bedeninde dolaşan Ego-benlik'tir; ikincisi ise ruhta kalıp görünmez olarak varlığını sürdüren, dünyasal benlik dinlemeyi seçtiği zaman sesi duyulan, üst benlik veya Kelam'dır. İnsanın kendini eğitebilmesi için alt benlik, köle benlik veya robot benlik olarak adlandırılan iştah ve şehvetlerle dolu olan benliğin ölmesi gerekir. Dört elementi, ateşi, havayı, suyu ve toprağı temsil eden haçta, alt benlik çarmıha gerilmelidir ki içsel rehber olarak adlandırdığımız üst benlik onun yerine doğsun. Bu, "İnsan-Tanrı" efsanesinin en basit açıklamasıdır.

Yaşam, bir çarmıha germe işlemidir. Fark ettiyseniz hiçbir şey bu yaşamda yanımıza kar kalmıyor. Karma ya da etki-tepki yasası

her seferinde kendini gösteriyor. Etki, tepkiyi doğuruyor ve bütün döngüler tamamlanıyor. Bizler hareketlerimizle karmayı yaratıyoruz. Yaptığımız her hareket, evrenin bir yerinde bir tepkiye neden oluyor ve bizler de bunu "iyi" veya "kötü" olarak adlandırıyoruz. Bunun adı "karma" yani evrenin eşsiz ve tamamen geçerli cevap verme şeklidir.

Bizler ateş, toprak, su ve havadan oluşan "yaşam çarmıhı"nda, bizlerin deneyimlediği şekliyle beden, duygular, zihin ve ruhta sıkışmış vaziyetteyiz. Uyanıp, burada olma nedenimizin gücümüzü elimize alarak çok boyutlu benliğimizin farkındalığına varmak olduğunu anlayana dek yaşamın köleleri olarak kalacağız. Bu farkındalığı yakalayıp da aynı zamanda paraya, güce, sekse, kendimizi başkalarına beğendirme duygusuna ve bütün ego kaynaklı dürtülere bağımlı kalamayız. Bizi gerçek içsel gücümüze, içsel bilgeliğimize ve iç benliğimize ulaştıracak, varoluş ile bir olma hissini ortaya çıkartacak olan zor yolda yürümeyi seçmeliyiz. Bu ise alışkanlıklarımızdan vazgeçmemize, arkadaşlarımızı ve ilişkilerimizi kaybetmemize, gelirimizi, işimizi ve toplumdaki yerimizi kaybetmemize mal olabilir. Bu yol, kolay bir yol değildir. Kişinin gönüllü olarak yaşamın ana akışından kendini çekip bilinmeyene doğru, daha az seçilen bir yolda içgüdüleriyle yolculuk etmeye karar verdiği zor bir yoldur. Bilinmeyene yolculuk, kişinin kendinden önce bu yolda gitmiş insanlardan aldığı tavsiyelerle ve kendi içgüdüleriyle yolculuk etmesidir. Ama ne büyük bir maceradır.

Ancak, pek çok kişinin bu "az seçilen" yola girmelerini önleyen bir engel vardır.

Rasyonel Düşünce

Kendinizi bir an için elinizde bir harita ile yaşamı keşfeden bir kaşif olarak düşünün. Harita sizin geçmiş deneyimleriniz, sizden

öncekiler tarafından bugüne kadar size öğretilenler, sizin "İncil" iniz, bilinen gerçekliklerdeki rehberiniz olsun. Şimdi bir dört yol ağzına, bir karar noktasına geldiğinizi ve elinizdeki haritayla yaşam çizgisinin birbirini tutmadığını düşünün. Ne yaparsınız? Haritanızı yeni duruma göre ayarlayıp kararınızı yeni edindiğiniz bilgiye göre mi verirsiniz yoksa haritanızın geçerli olduğu, haritanız dışında bir gerçekliği kabul etmenin kutsala hakaret olduğu, her şart altında ve ne pahasına olursa olsun sizin haritanızın geçerli ve doğru olduğu konusunda ısrar mı edersiniz? Haritanız ileride bir yol olduğunu gösteriyorsa ama sizin bulunduğunuz noktada ilerideki tek şey bir duvar veya bir kaya ise ne yaparsınız? Buldozerleri çağırıp araziyi elinizdeki haritaya göre tekrar mı düzeltirsiniz yoksa yeni bir yol arayışına mı geçersiniz? Bence, günlük yaşantımızdaki olaylar söz konusu olduğunda, çoğunlukla haritamızı olaylara göre düzeltiyoruz ancak nedense konu din olduğunda bu rasyonel düşünce şekli ortadan kayboluyor. Böylece dünya, düşüncelerimizi doğrulayan bir yer haline gelmek zorunda kalıyor ve rasyonel, araştırmacı zihniyet bastırılıyor.

Bana öyle geliyor ki biz Batılılar yukarıdaki örnekteki gibi davranabiliyoruz; rasyonel düşünce sistemiyle ilgili bir problemimiz var. Bütün kültürümüzün rasyonellik üzerine kurulu olmasıyla övündüğümüz bir düzende bu düşünce şekli biraz garip gelebilir ama bence, bizler genelde hiç de rasyonel düşünen bir toplum değiliz. Bilim ve işleyişimiz rasyonel düşünceye dayalı ve iyi bir şekilde işliyor; arabalarımızın motorları çalışıyor, uçaklarımız uçuyor, binalarımız yerinde duruyor ve ihtiyaçlarımıza karşılık veriyor, borsa ise her ne kadar doğası gereği biraz duygusal olsa da finansal sistemlerimiz genelde düzgün işliyor (Bkz. 10. Bölüm).

Oysa, spiritüel anlamda (inananlar ve şüpheciler de dahil

olmak üzere) belirli bir düşünce kalıbına kilitlenip kalabiliriz ve şamanizimin sunduğu farklı açıları görebilen, inceleyebilen bir görüşe kendimizi kapatabiliriz.

Günümüzün Problemleri ve Zorlukları

Günümüzde birçok insan maddecilik içerisinde kaybolmuş durumda. Dünyamızda çok fazla problem var ve bizler bu problemleri kolektif olarak nasıl çözeceğimizi bilmiyoruz. Politikacılar gerçek problemlerin ne olduğunu anlayamıyorlar ve bunların önemini kavrayamıyorlar. Ancak dünyamız küresel ısınmayla karşı karşıya, yiyeceklerimiz çeşitlilik olarak her gün artış gösteriyor ancak besin değerleri giderek düşüyor, hastalıklar giderek daha ölümcül hale geliyor. Ürettiğimiz silahlar giderek ürkütücü hale geliyor ve insanoğlunun yüksek ölçüde paronayak ve şizofren hale geldiğini gösteriyor. Yıkım, gezegenin ana yapısında başlıyor; yağmur ormanları, doğanın ekolojik dengesi, ozon tabakasında delikler, kirlilik, böcek ilaçlarının yiyeceklere girmesi, erkeklerde sperm sayısının azalması, genç kesimin mutsuzluğunu uyuşturucu ve uyarıcılarla ifade etmesi, suyun giderek düşen kalitesi. Çok açık bir gerçek var: Birçok insanın ruhsal bir kriz yaşamakta ve insanlığın öze, ruha dönüşe, ihtiyacı olduğu açık.

Aklınıza gelmemiş olabilecek birkaç kriz örneğini ele alalım.

Uçak ve Havayolu Endüstrisi: Uçak yolculuğunun son 40-50 yıldaki gelişimi takdire şayan ve görünüşe göre önümüzdeki 25 yılda daha da fazla gelişecek. Uzak yerlere yolculuk edebilme rahatlığı harika bir his ve bu imkanı ben de keyfini sürerek kullandım. Ancak bu keyfin atmosferde yarattığı kirliliğe ne demeli? İnsanoğlunu yukarıdaki yıkım sebebiyle oluşabilecek yaşamsal tehlike taşıyan durumlardan koruyabilmek adına, yakın bir gele-

cekte uçak ve havayolları endüstrisinin tamamı tekrar değerlendirilmek ve kullanımı sistemli olarak azaltılmak durumunda kalınabilinir.

Yağ Endüstrisi: Fosil yakıtlarının kullanımı sebebiyle, endüstriyel ülkelerde egzoz kirliliğini azaltmak için yakıt hücreleri gibi alternatif yöntemler geliştirilmekte olsa da araç sayısı her geçen gün artmaktadır. Son zamanlarda hiç gelişmekte olan ülkelerden birini ziyaret ettiniz mi? Kontrollerin çok az olduğu Mexico City, Manila veya Lima gibi şehirlerde hava kirliliği oldukça ciddi boyuttadır. Bu gibi yerlerde "refah" artıkça diğer konular giderek kötüleşmekte ve hatta önemsenmemektedir. Gelişmekte olan ülkeler, gelişmiş ülkelerde olanın daha fazlasını istemektedirler; daha fazla araç ve daha fazla elektrik üretimi. Kirlilik oranları sonu gelmeyecek bir şekilde artmaktadır. Gelişmiş ülkeler tüketimi ve çevre kirliliğini azaltabilirse, gelişmekte olan ülkeler de işbirliği içerisinde olacaklardır. Bu arada elektrik kapasitesinin eksikliği sebebiyle kendi topraklarının batı yakasında sorun yaşamakta olan ABD, karbon emiliminin azaltılmasına yönelik hazırlanmış olan Kyoto Antlaşmasından 2001 yılında geri çekildi. Görünüşe göre ABD'nin ihtiyacının karşılanabilmesi için 14 elektrik üretim istasyonu daha inşa etmesi gerekecek.

Cep Telefonu ve Bilgisayar Endüstrisi: Aşırı cep telefonu kullanımı sebebiyle radyasyona maruz kalmaktan dolayı beyin tümörü vakaları korkutucu şekilde artma riski taşımaktadır. Sadece bununla da kalmıyor, sinyal gücünü artırmak için kurulan baz istasyonları sayesinde hepimiz yüksek seviyelerde radyasyona maruz kalıyoruz. Bu baz istasyonlarına yakın alanlarda oturmak iyi bir fikir değil. Ayrıca, uzun süreli bilgisayar kullanımı da radyasyona bağlı sağlık sorunlarına sebebiyet verebiliyor. Yine diğer hoş olmayan deli dana hastalığı sorunu ve Afrika'daki AIDS salgını gibi, asıl olayları örtbas eden hikayeler ortaya atılıyor. Bizlerin

asıl sorunları ve gerçekleri bilmemesini isteyenler tarafından hep bir örtbas hikayesi yaratılıyor ve asıl sorunun öylece kendiliğinden ortadan yok olacağı varsayılıyor.

Bir de Finans Endüstrisi var: bankalar, sigorta ve emeklilik fonu oyunları. Havayolu ve otomobil endüstrilerinin insan, hayvan ve bitkilerin kurtuluşu için radikal boyutta azalmaları gerektiğinin netlik kazandığını, cep telefonlarının tehlike boyutu göz önüne alınarak haftada sadece birkaç dakika kullanılabildiğini, bilgisayar kullanımının da sınırlandırıldığını düşünün; finans dünyası ne duruma gelir? Ekonomik sistemin tamamı, sonsuz ve sınırsız büyümeye endeksli. Bu endüstride geçirilmiş çok uzun yılların tecrübesiyle söyleyebilirim ki hiçbir şey endüstriyel bir kuruluşun ebadını küçültürken aynı zamanda iflası engellemekten daha zor değildir. Bu, 1929 yılında yaşanan olay gibi ancak daha da kötü şekliyle, başka bir çıkış yolu olmaksızın çeşitli endüstrilerin büyük bölümlerini yok etmek demektir. Yaşam standardında düşünülemez bir düşüş ve gerileme anlamına gelir.

O veya bu şekilde, böyle bir ihtimalle yaşam süremiz içinde karşılaşabiliriz. Bu büyük bir sınavdır. Büyük değişim gerçekleşmek zorundadır, bunu ya gönüllü olarak gerçekleştirebiliriz ya da doğa ananın bizi çaresiz durumlarla karşı karşıya bırakarak bizleri değişime zorlamasını bekleyebiliriz.

Uyanış Çağrısı

Uyanmak kişinin kendine gelmesi, aynadaki görüntüsünün üzerine ışık tutarak gerçekte kim olduğunun derin açıklaması ve dünya yaşantısının gerçekte ne olduğunu anlamaktır. Uyanmak, kişinin yaşama, etkiye tepki veren bir makine gibi tepki vermeye programlanmış haline, aileden ve kültürden tekrarlanarak gelen dogmalara inanan haline dışarıdan bakabilmeyi başarmasıdır.

Şaman öğretileri bizlere genelde şifa çemberleri, "mandalalar" yani evreni tasvir eden dairesel semboller formunda gelir. Bu şifa çemberleri, kozmosta ve dünyada var olan, kozmos ve dünyanın birbirleriyle olan ilişkilerinin güçlerini temsil ederler. Kabala ise aynı gerekli bilgilerin dikey ve yatay olarak açıklanma şeklidir. Bütün bu öğretiler tek bir kaynağın nasıl bölünerek bir bütün haline geldiğini, varlıkların en yücesi, evreni oluşturan enerjilerin tümü haline geldiğini gösterirler. İngilizcede "universe" kelimesinin açılımına dikkat edelim; "uni" tek olan demektir. İlginçtir ki İngilizcede tanrısal anlamsına gelen "deity" kelimesi Tanrı, Kutsal olan ve yaratıcı anlamında kullanıldığı gibi aynı zamanda "iki" sayısı anlamsına da gelir. Var Olan Her Şey'in ikiye bölünmesi, birliğin dişi ve erkek olarak kutuplaşmasıyla başlar. Ruhun Üçlemesi bütün olarak kabul edilir, dişi ve erkek bir arada veya Tao'nun ifade şekliyle yin ve yang, iyi ve kötünün bir arada, iç içe olması gibi. Bu durum sadece erkeğin ön planda olduğu dinlerde, Var Olan Her Şey'in erkek ve erkeğin birlikteliği olarak algılanması şeklinde değişiklik gösterir.

Uyanış, bireysel olarak deneyimlenmelidir. Batılıların organize düşünce yapısı "insanları birileri uyandırmalı" şeklindedir, yani politikacılar uyanırsa uyanışı organize edip yeni birkaç kanun oluştururlar ve insanlar uyandırılmış olur. Ne yazık ki uyanış bu şekilde olmuyor. Bu şekilde olması daha fazla aynı durumda olmak, daha fazla diktatörlük, yukarının daha baskın olması anlamına geliyor. Başa geçmiş yeni diktatörün, eski ve bozuk olan düzeni yıkıp yerine özgürlüğü getirdiği klasik eski hikayenin bize tekrardan hatırlatılmasıdır. Bu diktatör yakın gelecekte ordusunun yardımıyla özgürlüğü yeniden düzenliyor ve bilin bakalım sonra ne oluyor? Özgürlük "özgürlük" olmaktan çıkıyor. Uyanış ancak kişinin kendi kendine gerçekleştirebileceği bir eylemdir. Bütün kişisel gelişim ve kişisel büyüme bu şekilde-

dir; kişiseldir. Öğrenme, kişiseldir. Kişi, bir öğretmen yardımıyla öğrenebilir ama öğretmen, öğrenme eylemini o kişi için gerçekleştiremez; kişi kendi başına "eyleme geçmeli" ve öğrenmelidir. Herhangi bir öğretiyi dayatmak, kişiler üzerinde baskınlık sağlamak, onlara dikte etmektir. Başka bir deyişle, zaten var olan sistemi devam ettirmektir. Her birimiz öğrenme eylemini kendi başımıza gerçekleştirmeliyiz; bunu ancak kendimiz yapabiliriz.

Çoğumuz yaşamı uyurgezer gibi; bize öğretilmiş olanı, kendi tarihimizde var olan düzeni tekrar ederek yaşıyoruz. Birinin konuşmasını dinlerken aslında o kişi vasıtasıyla başka birinin ve çoğunlukla bir ebeveynin sizinle konuştuğunu kaç kez hissettiniz? Bu olay yakın ilişkilerde çok gözlenir. "Her evlilikte en az altı kişi evlenir," diye bir söz vardır; gelin ve damat, onların ebeveynleri, bu listeye her iki tarafın atalarına kadar kişi ekleyebilirsiniz. Tabi eğer evlenen çift "eyleme geçmiş" ve kişisel tarihlerini silmişlerse, evlenen sadece gelin ve damat olabilir. Ne fark ama! Ailelerin karıştığı, atalardan gelme adetlere dayalı bir evliliğe göre sadece iki kişinin evlendiği bir evliliğin daha şanslı olduğunu düşünüyor musunuz?

Bu kitap "eyleme geçmek" hakkındadır. Eyleme geçmek, kişinin kendi kişisel tarihini silmesiyle başlar. Kişinin geçmişi iyileştirmesi gereklidir ki şu an ve gelecek atalardan kalan utanç, suçluluk gibi bilinçaltımıza yerleşmiş, robotsu davranışlardan arınabilsin. Bu, tekrardan kendiniz olmakla alakalıdır; yaşamınızın büyük çoğunluğunda veya tamamında gerek eğitim yaşamınızda gerekse dinsel öğretilerde deneyimlediğiniz ailesel ve kültürel şartlanmalardan, hipnoz ve trans durumlarından ve beyinlerinizin yıkanmasından sıyrılmakla alakalıdır. Bu, ruhunuzun parçalarını toplamakla alakalıdır. Bu, kişinin çok küçük olduğu "şimdi" haricinde bir zaman diliminden haberdar olmadığı zamanlarda, kaçınılmaz bir şekilde yaşadığı çeşitli travmalar ve

korku dolu anlar neticesinde kaybetmiş olduğu yaşam enerjisine tekrar sahip çıkmasıyla alakalıdır. Kişi genç ve çaresizken birtakım şeyler ciddi boyutta ters gittiğinde, bunu yaşamına yönelik bir tehdit olarak algılar. Bu ise ruh kaybının gerçekleştiği anlardan birine örnektir. Böylece, benliğin bir kısmı dağılır ve kişi, enerjisinin büyük bir bölümünü yitirir.

Kendi yaşamınıza gerçekçi bir şekilde bakın: Yaşamınızın ne kadarını kendiniz yönetiyorsunuz? Ne kadarını kısmen uykuda gibi yaşıyorsunuz? Potansiyel enerjinizin ne kadarını hemen şimdi kullanabilecek durumdasınız? Bazen içimizdeki büyülü çocuğa ulaşmayı başardığımız anlarda, bir yerlere gizlediğimiz ne kadar çok enerjimiz olduğunu görürüz. Çocukluğumuzda ne zaman ki bir oyuna kendimizi tamamen kaptırdığımızda, herhangi bir aktivite halindeyken, geçmiş ve gelecek olguları olmaksızın, utanç, suçluluk, -meli ve -malı'lar olmadan, "ben" olgusu olmadan, sadece şimdi ve burada olmanın keyfini yaşarken hepimiz sürekli olarak içimizdeki büyülü çocuğa ulaşabiliyorduk.

İçimizdeki büyülü çocuğa ulaşmak, biz yetişkinler için çok daha zor. Bazı insanlar bunu dağcılık, paraşütle atlamak, okyanusta yelken yapmak gibi kişinin yaşamını tehlikeye atan sporları yaparak, bazıları çılgınca dans ederek, bazıları yazarak veya okuyarak, bazıları çok tehlikeli bir yol olan uyuşturucu maddeleri kullanarak, bazıları ise spiritüel uygulamalar gibi son derece zararsız yollarla içindeki çocuğa ulaşmaya çalışıyor. Hepimizin büyülü olana dokunmak için, her şeyden bağımsız olduğumuzu deneyimleyebildiğimiz farklı bilinç seviyelerine ve ruhlar alemine ulaşmak için inanılmaz bir açlığımız var. En basit ifade şekliyle, ruha dokunmaya ihtiyacımız var. Bunun farkında olmayabiliriz, bu şekilde kelimelere dökemeyebiliriz ama gerçek şu ki hepimiz kaynağımızı arıyoruz.

Şimdi, bu yolculuğa çıkmak istiyor musunuz? Ruhunuz bunu talep ediyor mu? Sıradan yaşam size yetti mi? Ego, büyüsünü yitirdi mi? Sizin için artık başka bir seçenek yok mu? O zaman bu kitap sizin içindir ve umarım, size yol gösterir ve hatta yolculuğunuzda bir nebze olsun rehberlik yapar.

Ama lütfen, bu kitabın bir kelimesine bile inanmayın.

Bu kitabı kullanın, alıştırmaları deneyin ve kendi deneyimlerinizle kendi sonuçlarınızı çıkartın, kendiniz için öğrenin ve kendi eşsiz benliğiniz doğrultusunda büyüyün. Yaşam bir yolculuktur ve sizin yaşamınız sizin yolculuğunuzdur. Güzel bir yolculuk geçirin.

2. BÖLÜM

Gerçeklik Haritaları

Şifa Çemberi Öğretileri

Yolculuk sırasında elinizde bir haritanın olması büyük avantajdır. Harita olmadığında, nereye gidileceğini bulmak bazen zordur ve yolculuk birdenbire etrafta bubi tuzaklarının olduğu bir yapboz haline gelebilir. İyi bir haritayla her şey daha net hale gelir. Bu yolculuk her halükarda yapılmak zorundadır ama harita, nereden gelinip nereye gidilmeye niyetlenildiğine dair kişiye yardımcı olur. Yıllarca yaşama, evrene, Tanrı'ya, dine, günaha, yaşamın anlamına ve her şeye dair yaşadığım karmaşa ve karışıklığın sonunda şifa çemberiyle tanıştım ve bir haritam olduğunu keşfettim. Harita, kişiye bir bölgeyi göstermek yerine bir kartalın gözüyle görmeyi öğretir. Benim için haritayı anlamak inanılmaz derecede özgürleştirici oldu ve yaşamın yapbozunu algılamama yardım etti.

Şifa çemberini öğretmenin çok çeşitli yöntemleri vardır ama kendi yöntemimin kökeni Orta Amerika'dan, Maya kültüründen geliyor. Şifa çemberinde güney, su elementini ve duyguları temsil ediyor; batı, toprak elementini ve fiziksel olanı temsil ediyor; kuzey, hava elementini ve mental boyutu temsil ediyor; doğu ise ateş elementini ve spiritüel dünyayı temsil ediyor. Merkez ise

bütün güçlerin dengede olduğu ve yaratımın aktığı alandır. Şifa çemberi, daire içine sığdırılmış yaşamdır, bir öğretidir, bir yoldur. Kendi dışımızdaki her şeyle bağlantımızı gösterir, merkezimize geri dönüş için, eve geri dönüş için yol göstericidir.

Şifa, iyileşebilen her şey demektir. İyileşmek ise tekrardan bir bütün olmaktır. Tekrardan bir bütün olmak, bütün bir insan olmak ise kutsal olmaktır. Şifa, güç ve yaşam tecrübesiyle edinilmiş bilgidir. Şifa, kelimenin tam anlamıyla, kişinin kendi üzerindeki gücü, yaşama tepki verebilme yetisidir. Bizim şifamız dünyaya ve diğer insanlara ne verebildiğimizdir, kendi yaşam süremiz boyunca topluma katabildiklerimizdir. Şifa, geriye dönüp baktığımızda gördüğümüz şeyle gurur ve keyif duymaktır. Bütünün evrimine kendi eşsiz katkımızı sunmaktır.

Şifa çemberi bir bilgi halkasıdır. Hem evrendir, hem de bireydir. Yukarıda olduğu kadar aşağıdadır da. Çok olan az olanın yansıması, az olan ise çok olanın yansımasıdır.

Dört yön vardır, merkezle beraber beş yapar. Sonra, yukarısı ve aşağısı vardır; böylece, yedi yapar. Yedi, yaratıcının rüyasını gerçeğe dönüştürmesidir. Yaratıcının kendini deneyimlemesidir. Şifa çemberi, maddesel gerçekliğin üçüncü boyutunda yaşamı yaratan ve etkileyen güçleri anlamaya giden yoldur.

Çemberin **doğu**su, güneşin doğduğu yerdir. Başlangıçların ve bitişlerin, görme yeteneğinin ve ilhamın yeridir; ruhun maddeye dönüştüğü ve maddenin ruha dokunduğu yerdir; doğrusal zamanın kapsadığının çok ötesinde bir yerdir. Tohumların ekildiği ve filizlerin çıktığı ilkbahardır. Yüksekten uçabilen, dünyalar arasını ve yukarıdan baktığında büyük resmi görebilen kartalın ve akbabanın yeridir. Yaratımın ve sihirbazın yeridir, yani düşüncemizin yaratım gücünün olduğu yerdir. Maj veya Büyücü'nün yeridir; hayal ettiğimizin gerçeğe dönüştüğünü öğrendiğimiz i-MAJ-inasyonun yeridir. Vizyon görücünün, yani gözle görülenin öte-

sindeki gerçekliği ve bütün yaşayan canlıların fiziksel bedenlerinin altında yatan enerji matrisini görenin yeridir. Yaşam üzerine, evren ve diğer şeyleri düşünmek için ve yalnız kalmak için gittiğimiz dağın bulunduğu yerdir. Burası, taşıdığımız gereksiz yükleri yakan ruhun ateşidir ama aynı zamanda neyi yaktığımıza dikkat etmemiz gereken bir yerdir. Erkekler meclisinin yeridir, *heyeokah* yani dünyayı ters düz göstererek gerçeği öğreten "ters-joker-komedyen"in yeridir. Sürekli evreni yaratan ve tekrar tekrar yaratan, örülen ağ ile örenin bir olduğunu bize hatırlatarak kendi ağını ören Örümcek Kadın'ın yeridir.

Çemberin **güney**i güveni, masumiyeti ve çocukluğumuzu temsil eder. Duyguların, enerji ve hareketin, suyun, tutkunun ve kalbin bulunduğu yöndür. Dokunmayı ve dokunulmayı, hissetmeyi, güzellik ve sihirle duygulanmayı öğreniriz. Güney, genellikle çocukların dünyayı canlı, ışıltılı ve özle bağlantılı olarak deneyimlemelerini temsil eder. Sonra büyükler çocuklara, kişinin özden uzak ve bir ölünün gerçekliği içinde yaşadığı dünyadan kurtulmak için mücadele etmesi gerektiğini öğretirler. Güney, bizim için zamanın başladığı yerdir. Kendimizi yansıtan aynayı kendi üzerimize çevirdiğimiz an, geçmişimiz bugünümüzü etkilemez. Şifa çemberi öğretilerinden biri, spiritüel çocukluk çağının 27 yaşına gelene kadar sürdüğünü söyler; derken Satürn gezegeni gökyüzünde doğum anımızdaki yerine geri gelerek yaşamı altüst eder.

Güney, savaşçının ilk düşmanını, korkuyu, deneyimlediğimiz yerdir; böylece savaşmayı ve yenilmemeyi öğreniriz. Güneyin hayvan totemlerinden olan Küçük Fare, büyük resmin aslında bir çok küçük detayın bir araya gelmesinden oluştuğunu bize hatırlatır. Çakal, burnumuzu sürteceğimiz olaylara bizi sürükler ki hatalarımızdan ders çıkararak büyüyebilelim. Derisini bırakan Yılan ise ilerleyip büyüyebilmemiz için bizim de geçmişimi-

zi bırakmamız gerektiğini bize hatırlatır. Güney ayrıca, her şeyin kutsallığını anlatmak için insanlara şifa çubuğunu getiren Beyaz Buffalo Kadın'ın da yeridir.

Batı, içsel çalışmalarımızı gerçekleştirmek üzere içe döndüğümüz yer olan batan güneşin yeridir. Burası kadının yeridir; derin, karanlık, içsel ve yeni yaratımın beslendiği ana rahminin bulunduğu yerdir. Batı, yaşam veren ve döngüleri ve sabrı öğreten Büyükanne Dünya'nın yeridir. Değişimin sabitliğinin, çürümenin ve yeniden doğmanın yeridir. Ölüm yeniden yaşam verendir; her canlı doğar, yaşar, ölür ve çürüyerek yeniden yaşam verir. Batı, fiziksel olan her şeyin yönüdür. Fiziksel maddenin algıladığı tek zaman, her şeyin fiziksel olduğu "şimdi"de, "an"da olandır.

Batı, kış uykusuna yatan ve uzun kış boyunca uyuyarak rüya gören Ayı'nın yeridir. Geceyi bilen Baykuş'un yeridir. Spiritüel bir savaşçı olabilmek için ölümü ve ölümcül olan durağanlığı yenmeyi bize öğreten Jaguar'ın yeridir. Jaguar bütün düşmanların esasında dost ve birer öğrenme fırsatı olduğunu bilir. Batı, 30 ila 54 yaş arasında günlük yaşamda olgunlaşma sürecimizin ama ayrıca, içsel olgunlaşmaya ulaşmaya çalıştığımız spiritüel ergenliğin de yeridir.

Burası, zıt kutupların içsel spiritüelliğinin yeridir. Kadının içindeki erkektir; erkeğin içindeki kadındır; dış dünyanın uyaranlarıyla bağlantımızı kesip sessizliğe dokunduğumuzda bağlantıya geçtiğimiz yerdir.

Batı sürekli akan ve hareket halinde döngüleri bize öğreten değişen kadının yeridir. Sürekli ritmin, gel-gitin, akışın ve var olan her şeyle içsel bağlantımızın yeridir. Batı, yaşama veyaşayan her varlığa karşı sorumlu olduğumuzu ve onlara sevgiyle yaklaşmamız gerektiğini bize hatırlatır. Bize en büyük hediye olan yaşamı veren ve sürekli bütün ihtiyaçlarımızı karşılayan annemize karşı ve dünyaya karşı sorumluluğumuzu hatırlatır.

Kuzey, toprağın donduğu ve hayatta kalmak için şartlara uyum sağlamamız gereken kış mevsiminin yönüdür. Kuzeyin totemi Büyük Beyaz Buffalo, kendi bedenin tamamını insanları doyurmak ve giydirmek için feda ederek vermenin kutsallığını bize öğretir ve ayrıca, Toprak Ana'dan ödünç almış olduğumuz her şeyi buradaki zamanımız dolup da sıramız geldiğinde geri verecek olduğumuzu bize hatırlatır. Kurt öğretmendir, yol bulan ve aileyi koruyandır. At, bilgeliği ve felsefeyi koruyandır. Ejderha ise bizi her şeyi bilme haliyle temasa geçiren ve güçle yüz yüze getirendir.

Kuzey; şifa çemberi gibi, bir şamanın eski yöntemleri ve öğretileri gibi ve tam olarak insan olabilmenin ne anlama geldiği gibi gizemli öğretilerin yeridir. İngilizce "human" yani insan kelimesinin açılımı 'hu' kutsal olan 'man' ise ölümlü anlamsındadır. Yetişkinlik yaşının 57 ve 85 yaş arasındaki dönem olduğu düşünülebilir. Bu dönemde, madde içindeki ruh gerçek olgunluğa erişir. Bir topluma ait olduğumuzu ve bireyselliğimizin esasında kendi grubumuzla, ülkemizle, bütün insanlıkla, bütün krallıklarla ve gezegenin kendisiyle sanki örülmüş gibi içten bağlı olduğunu öğreniriz. Bu; bilgimizi, bilgeliğimizi ve deneyimlerimizi herkesin iyiliği, gelişmesi ve kurtuluşu için paylaşmamız gerektiğini idrak ettiğimiz spiritüel olgunlaşma zamanıdır. Batı, bütün varlıkların refahı için bizim de çalışmamız gerektiğini bize hatırlatan ve evreni avuçlarının içerisinde tutan Çıngırakla Dolu Kadın'ın yeridir.

Böylece, yaşamımız tamamlanırken, bir kez daha ama bu kez bir yetişkin olarak doğuya varırız. Bu dönemi 84 ila 108 yaş arası ya da "son" her ne zaman geliyorsa, o zaman olarak düşünebiliriz. Bu dönem dışsal faaliyetlerimizin azalıp başlangıçta var olana, içsel öze yöneldiğimiz ve tekrar çocukluğun sadeliğine döndüğümüz dönemdir. Bütün yaşam, ölüme giden bir çemberdir.

Öğretiler, doğrusal zamanın sadece üçüncü boyutta deneyimlediğimiz bir illüzyon olduğunu söyler. Bu, ruhsal aleme tekrar adım atmamızla dünyaya gelmek için ruhsal alemi terk etmemizin aynı anda gerçekleşeceği anlamına geliyor. Ruha göre, bütün yaşam yolculuğumuz bir göz kırpışı kadar kısadır.

Yaşamımızın sonu yaklaşırken ateş, öz ayrılana dek bedenlerimizi yakmaya başlayacaktır. İleri yaşımızda yaşamımızın niteliği, yolculuğumuz esnasında kendimizi ne kadar temizlediğimize ve iyileştirdiğimize, ruhumuzla ne kadar yakın ilişki içerisinde olduğumuza, ne kadar ilham aldığımıza, ruhsal dünyayla ne kadar bağlantıda kaldığımıza, yeteneklerimizi ve bize sunulan yetileri ne kadar geliştirdiğimize ve bunları başkalarına yardım ve hizmet amaçlı kullanıp kullanmadığımıza bağlıdır. Eski kültürlerde, yaşamın sınavlarından ve denemelerinden geçerek paha biçilmez yaşam deneyimleri kazanan ve bu bilgileri gençlere aktaran yaşlılar, bilge olanlardı. Bu gelenek "gelişmiş" dünyada neredeyse yok oldu ve bu gelenek yeniden canlandırılmazsa "gelişmiş" dünya yok olma tehlikesiye karşı karşıya kalacak.

Bu yönlerin her biri birer kulübe, birer "yuva" gibi düşünülebilir. Öğretiler, bu dört yönden birinde kendimizi yuvada hissedeceğimizi ve bu yönün sınavlarının ve denemelerinin bizim için çok kolay olacağını söyler. Diğer iki yönün ise bizleri zorlamayacağı ancak belirli bir çalışma gerektireceği ve derslerin nispeten kolay öğrenileceği söylenir. Ancak dördüncü yön, en büyük sınavların ve testlerin bulunduğu ve bazen derslerin öğrenilmesinin bir yaşam boyu süreceği yöndür.

Her yönün kendi "düşmanı", kendi zorluğu, egoya ve kişinin kendine verdiği değere takılmışlığı vardır. Bu durum doğuda spiritüel kibir, kendini üstün görme, gücü yanlış kullanma, maddeyi ve dünyayı reddetme, üstün spiritüel olaylara bağlılık şeklinde kendini gösterir. Güneyde ise kendine acıma hikayeleri, kendi-

mizi eğlendirdiğimiz ve çeşitli sorumluluklarımızı yerine getirmemek için bahaneler üreterek, hala çocuk kalarak büyümeyi ertelemek ve günümüzün problemlerinden kaçmak için kullandığımız acı oyunları vardır. Batı yönünde kişinin sürekli kendisiyle alakadar olması, kendisiyle takıntılı ve sürekli bir depresyon hali içerisinde olması, karanlıktan çıkmayı ve dünya gerçekliğini deneyimlemeyi reddetme hali ve yaşamın -Tanrı'nın- önümüze koyduğu zorluklarla kendini bütünleştirmesi vardır. Kuzeyde ise bilgelik olmadan bilgi, zekasal kibir, dogma, ukalalık, deneyimlenmeden kabul edilmiş teoriler ve kavramlar, başkalarına zekice kendi üstünlüğünü gösterdiğini sanıp sorgulayarak ve eleştirerek kendini yok eden zihin vardır.

İçimizdeki güçleri dengelemek ve varoluşun büyük labirentinde kendine düşeni yönetmeyi öğrenmek, yaşamdaki amacımızdır. Her birimizin kendine ait bir yolculuğu var ve yol boyunca karşımıza çıkan bütün sapaklarda kendi kararlarımızı kendimiz vermeliyiz. Çocukluğumuzda bize yol gösteren ve sorumluluklarımızı sırtımızdan alan ebeveynimiz ve Noel Baba figürü var. Yetişkinliğe geçtiğimizde ise hiç kimse kalmıyor: ne büyükbaba, ne de Tanrı'nın yerine konan Noel Baba... Kendimizden ve bize sadece yol gösteren ama sorumluluğumuzu üstlenmeyen ruhsal rehberlerimizden başka hiç kimse kalmıyor. Yolculuk kendi seçimlerimizle, kendi çabamızla, oluşan sonuçların sorumluluğunu kendimiz taşıyarak kendimize ait olan yolu almaktır. Suçlanacak kimse yok, suç yok; sadece kazanılacak olan tecrübe, farkındalık, algı ve bilinçlilik var. Her yön büyümek, gelişmek ve kendimizi tamamlamak için bilmemiz gerekeni bize yansıtan bir aynadır. Amacı ise yuvaya; dengenin, ahengin ve merkezimiz olan sağlığın mekanına, ufak arzularımızın büyük yaratımlara dönüştüğü yere gitmemiz için bize rehberlik etmektir.

Şifa çemberleri çok eskiden beri evreni öğretmek için

kullanılmıştır. Taş halkaların kalıntıları tüm dünyada bulunabilir. Kadimler, dünyalarını dairesel ve döngüsel olarak görürlerdi. Zaman ise tek çizgide olmak yerine dairesel algılanırdı. Şifa çemberleri evrenin işleyişini, doğal düzeni, doğal düzende insanın yerini ve yaşamın amacını öğretirlerdi. Şifa çemberleri, evreni dengede tutan güçleri gösterirlerdi.

> Şifa çemberleri ayrıca yaşamın bir felsefi soru olmadığını da bize öğretirler. Yaşam ne kadar acı veya tatlı olursa olsun, bizim insanlık realitemiz, gerçeğimiz, hakikatimiz ve öğretmenimizdir. Çemberler bize yaşamın bir din olmadığını, daha çok her insanın kim olduğunu sorgulayarak öğrenip büyümek için bize sunulan mükemmel bir fırsat olduğunu öğretirler. (Hyemeyohsts Storm, *Lightningbolt*)

Yaşam dairelerle ve döngülerle çalışır. Her hareket bir tepki getirir. Buna verilen genel isim Karma'dır. Bu bir atıf ya da kutsal ve gerçek dışı bir öğreti değildir. Bu, gölgenin ve ışığın doğal güçlerinin dengesidir ve bizler öğrenene dek evren tarafından sürekli önümüze getirilir.

Çoğumuz, günlük kültürün etkisinde, güvenlik ihtiyacıyla çevrili, onaylanmak, tanınmak ve kabul görmek ister bir halde sıradan insanlar olarak başlarız. Bir kimlik sahibi olmak için dış dünyaya güveniriz ve kendi gücümüzden, doğrunun ne olduğuna dair duygumuzdan çok miktarda feragat ederiz.

Olayların bu şeklinin "normal" sayılması ne kadar üzücüdür. Konuşmalarımda genellikle salondakilere daha önce transa veya hipnoza girip girmediklerini sorarım. Bazı eller havaya kalkar. Daha sonra, kaç kişinin hiç transa girmediğini, kaç kişinin hipnotize edilmediğini veya kaç kişinin beyninin yıkanmadığını sorarım. Genelde bir kısmı kendinden emin, oldukça fazla el

havaya kalkar. Sonra şunu sorarım: "Peki şu anda içinde bulunduğunuz transa ne demeli, normal farkındalık olarak adlandırılan transa?" Bu soruyu çoğu kez, soruyu anlayanların kahkahası takip eder. Ardından "normal uyanık hal bilincimiz"imizin derin trans hali olduğu hakkında konuşurum. Bazılarınız için bu zorlayıcı bir fikirdir ama acaba ne kadar şartlanmışsınızdır? Tanıdığınız insanlar ne kadar transta, hipnozda veya şartlanmış durumda?

Doğduğumuz andan itibaren çeşitli doktrinlerin hedefi oluruz. Eğitim olarak, din olarak, yetiştirilme olarak bildiğimiz budur ve bu bize, aileye ve topluma uyum sağlamayı öğretir. Yaşamımızın ilerleyen zamanlarında çok değişik kültürlere yolculuk edebiliriz ve yeterince uzun kalırsak onların dünyayı nasıl gördüklerini öğrenebiliriz; ve eve dönüşümüzde kültür şoku yaşama ihtimalimiz yüksektir. Bu, normalliğin nasıl kültürel bir olgu olduğunu ve sabit bir gerçekliğe dayanmadığını görmemiz için müthiş bir fırsattır; kültürümüzün normal olarak kabul ettiği şeylerin esasında ne kadar tuhaf olduğunu görürüz.

Kırmızı Yol ve Mavi Yol

Dört yön bir haç oluşturur ve bunun iki "yol"u vardır. Kuzey-güney ekseni **Kırmızı Yol** olarak, doğu-batı ekseni ise **Mavi Yol** olarak adlandırılabilir. Bu haritada, Kırmızı Yol bizim zihinsel ve duygusal yolumuz, yetişkin halimiz ve içimizdeki çocuktur. Düşünmenin ve hissetmenin yoludur. Geleceğe ve geçmişe bakmanın, psikoloji ve psikoterapi konularının yoludur. Mavi Yol ise fiziksel spiritüellikle, spiritüel yetişkin ve büyülü çocuk halimizin yoludur. Beden ve ruhun yoludur. Zamansızlığın ve şimdinin yoludur. Spiritüellik ve üstün fiziksel disiplin gerektiren dövüş sanatlarının kapsadığı konuların yoludur.

Unutmayınız ki bu, matrisin içini görebilmek için bir harita veya bir yoldur. Başka bir öğretide bu yolların burada anlatılanın zıddı olduğunu veya tamamen farklı anlamlara geldiğini görebilirsiniz. Bütün haritalar sadece haritadır: İhtiyacınız kalmayana dek takip ettiğiniz, bilgiden ve deneyimden geçen yollardır. Harita bir benzetmedir; olayların oluş şekillerinin ifade şeklidir, bağlantıları ve zıtlıkları gösterme şeklidir, paradokslar ve benzerliklerdir. Lütfen, gelecek yolculuğun içinden bu bilinçle geçin.

Kırmızı Yol

Kırmızı Yol, günlük yaşamımızdaki zihinsel ve duygusal benliklerimizin arenasıdır. Kuzey, faal olan yetişkin halimizi, güney ise içimizdeki duygusal çocuğu temsil eder. Herhangi bir noktada kimin patron olduğuna bakmak faydalıdır. Sağlık, bu ikisinin arasındaki dengedir. Ne zaman içimizdeki duygusal çocuk yetişkin benliğe baskın çıkarsa, dengeyi kaybedebilir ve bir anda cehennemi deneyimleyebiliriz. Oysa yetişkin benliğin içimizdeki çocuğa karşı baskın olduğu durumlarda duygularımız afallar ve donar, böylece yaşam enerjimizi kaybederiz.

Güney yönüne baktığımızda ise su elementini görürüz; okyanuslar, akarsular, yağmur ve diğer akan her şey. İnsan vücudunun %70'inden fazlası sudur ki bunun bir kısmı, vücudumuza besinleri taşıyan ve işe yaramayanları ayıklayan kandır. Güneye baktığımızda, duygularımıza ve geçmişimize bakarız. Bu bize küçük detayları hatırlatan Küçük Fare'nin ilacıdır. "Yakın" olandır. Duygularımız, "şu an"dan önce olmuş olan olaylar sonucunda oluşurlar.

Hepimizin üzerinde çalışması gereken ilk duygusal düşman, korkudur. Söz konusu korku, gerçek olaylardan ötürü yaşadığımız fiziksel korku değildir. Bu korku utangaçlıktır, kısıtlanma

korkusudur, kabul edilmeme, alay edilmenin, duygusal güvensizliğin korkusudur; reddedilme, hayal kırıklığına uğrama korkusudur; gülünç olma, küçük ve küçülmüş hissetme, aptal gibi hissettirilme, eskimiş ayakkabı gibi kenara atılma korkusudur; acemi olma, cahil olma korkusudur vb. Listeyi biraz uzun tuttum çünkü bu savunmasız ve büyümekte olan bir çocuk veya bir ergen için son derece tatsız, afallatan, duygusal olarak sakat bırakan ve son derece yıkıcı bir korkudur. Bir yetişkin, ancak özgüven eksikliği yaşıyorsa bu durumlarda canı yanar. Kendine gerçekten değer veren bir kimse bunun kendisiyle alakalı bir durum olmayıp karşısındaki insanın problemlerinin bir yansıması olduğunu bilir. Ne yazık ki Batılı insanlarda, düşük özgüven çok fazla karşılaşılan bir durumdur.

Şifa çemberi tarafından öğretildiği üzere, güven ve masumiyet ise "müttefik"tir. Bu kişinin güvenebilme yeteneği onun evrene olan inancı, varoluşa olan inancı, yaratıma ve bireyin kişisel var olma hakkına olan inancıdır. Bu, kişinin özgüvenini ve öz sevgisini temel hak olarak kabul etmesi demektir. Güven ve masumiyetle yaşamak, yaratımın ve yaratıcının doğru olan yanında yaşamak demektir. Kişinin yaratımın bir parçası olması, Tek olanın bir parçası olması sebebiyle var olma, ifade etme, dünyada hareket etme, kendi yaşamına sahip olma, diğer insanların inançlarına, dogmalarına bağlı olan içsel bağlardan arınma ve kişinin kendi tercihlerini yaparak yaşamının sorumluluğunu alma hakkı vardır.

ALIŞTIRMA

Bir an için durun ve dikkatinizi içinize yöneltin. Varlığınızı, yaratımın bir parçası olarak görün. Derin bir nefes alın ve oturduğunuz sandalyede veya yerde kendi ağırlığınızı hissedin. Kendinize, varoluşun bir parçası olduğunuza ve varoluşun içinizde olduğuna inanarak "Ben...im" diye tek-

rar edin. Her şeye bağlı ve her şeyin bir parçasısınız, hiçbir zaman "Tek Olan"dan ayrı değilsiniz, olmadınız ve olamazsınız. Unutmayın ki "Tek Olan" size kendinin bir parçası olarak, "Tek Olan" olarak değer veriyor. "Tek Olan" kendisinin bütün parçalarını, dolayısıyla sizi de seviyor. Siz, yaratımın sevilen ve istenilen bir parçasısınız.

Çemberin kuzeyi hava elementinin -rüzgarların- yeridir. Bizim için burası zihnin, düşüncenin, hesap yapmanın, mantığın ve çalışmanın yeridir. Burası "bilme"nin yeridir. Kişinin özgüveni ve öz değeri berbat durumda değilse zihin, gelecek olanı ve istenilen geleceği nasıl yaratacağını görmek için geleceğe bakar. Bu durumda, birçoğumuz büyük ihtimalle bilinçdışımızda kötü bir gelecek yaratmak için çalışıyoruz çünkü içimizdeki gizli diyaloglarda kendimize verdiğimiz değer ancak bu sonucu doğurabiliyor.

Kuzeydeki düşmanın adı genellikle "netlik"tir. Castenada'nın *Don Juan'ın Öğretileri* isimli kitabında, sanırım Don Juan'ın spiritüel savaşçının dört düşmanından bahsettiği bölümde, çok güzel bir tarif vardır. Don Juan, ikinci düşman olarak "netlik" kavramını gösterir ve özetle şunu anlatır: "Kişinin bildiğini ve anladığını düşündüğü an tehlikeli bir andır çünkü bu aynı zamanda kişinin zihnini kapadığı andır." Bu çemberi öğretirken "netlik" kavramının avantajlarına ve dezavantajlarına dair bir yanlış anlamanın bir süre sonra başladığını fark ettiğim için anlamının herhangi bir şekilde yanlış anlaşılmasını engellemek amacıyla, bu düşmanın adını "palavra" olarak değiştirdim.

"Müttefik" ise bilgidir ve bununla beraber, bilgeliğin niteliği gelir. Bilgelik, gerçekten bilgiye vakıf olmaktır. İnançtan, varsayımdan, şartlanmadan, eğitimden, hüsnü kuruntudan, beyin yıkamadan veya kişinin dışındaki herhangi bir olgudan değil de tekrarlanan deneyimler sonucunda kişinin kendi içinden gelir. Yaşamımız zaten deneyimlerimizden ibarettir; bütün sahip oldu-

ğumuz budur. Bütün yaşamımız dışarıda değil içimizde gerçekleşir, sadece etkileri, görüp tepki verebilmemiz için dışarıda gerçekleşmektedir. Yaşam sadece içte bulunabilen içsel bir deneyimdir. Diğer insanların bilgileri kitaplarda bulunabilir ama siz kendiniz yaşayıp deneyimleyene dek bu, size ait bir bilgi değildir.

ALIŞTIRMA

- Elinize bir kağıt alıp ortasına dikey bir çizgi çizin. Sol tarafına, eskiden doğru ve gerçek olarak kabul ettiğiniz düşüncelerinizi yazın. Örneğin Tanrı hakkında, politika hakkında, insan olarak kendi değeriniz hakkında, yaşamın ne olduğuna ilişkin, nelerin yapılmaya değdiğine ve ne için yaşadığınıza dair, hangi tür filmler seyredilmeye değer vb.
- Sağ tarafa ise sol tarafta yazdıklarınız hakkında şimdi nasıl hissettiğinizi yazın.
- Ne kadar değişmişsiniz?

Mavi Yol

Çemberin batısı, toprak elementinin ve fiziksel dünyanın yeridir. Bedenimizi bu yöne yönelttiğimizde, fiziksel beden sadece "şimdi" yi bildiği için batı "şu an" olur. Burası "içeri bakan" yerdir ve buradaki işimiz, yaşam ve ölüm arasında mücadele etmektir. Şifa rehberleri, nihai ölümü "ölümün ölümü" olarak adlandırırlar ama bu yolda, birçok ufak ölümler deneyimlenir. Değiştirdiğimiz her düzen eski bir şeyin ölümüdür ve her ölüm yeni bir oluşuma yer açar. Değiştirmeyi başaramadığımız her mutsuzluk ve keyifsizlik, enerji bedenimize çakılmış veya şam gücümüzü azaltarak öldüren birer çividir. Günlük yaşamdaki bakış açısıyla, mücadele ettiğimiz ölüme yatkınlık hissi kolaylıkla atalet olarak adlandırılabilir. Bu yolda en büyük yardımcı-

mız olan müttefikimiz "iç gözlem"dir. İç gözlem, kendi içimizdeki derinliklere bakabilmek, en kötü yanlarımız da dahil olmak üzere her şeyimizi görebilmektir.

Özetle, batının zorlukları yaşama karşılık ölüm, yaşam dolu ve yüksek enerjili bir hale karşılık ölü gibi olma ve atalettir.

Ne kadar canlı ve ne kadar "ölü"sünüz? Tanıdığınız insanlar ne kadar canlı ve ne kadar ölü? Kaç kişi yüksek enerjiye sahip ve yaşam dolu; ve kaç kişi kısmen ölü ve atıl?

ALIŞTIRMA

- Biraz zaman ayırıp sessizce oturun. Kendinize sorun: "Ne kadarım yaşıyor ve ne kadarım ölü ve ifade edilmemiş halde kalıyor?" Bir ile on arasında bir ölçekte, iç benliğinizin hızla bir sayı belirlemesine izin verin.

- Bir kağıt alıp size en çok canlılık verdiğini ve sevecen bir yaşam getirdiğini hissettiğiniz şeyleri yazın. Ardından tam karşıt hisleri, ölü ve atıl hisler veren şeyleri yazın. Yazdıklarınızı karşılaştırın.

Çemberin doğusu, ateş elementinin yeridir; ruhun fiziksel-olmayan enerjisinin, zamansızlığın, hayal gücünün ve ilhamın yeridir. Burası "uzağı gören" yerdir; şeylere dair daha geniş bir bakış açısına sahip olabileceğimiz yer. Doğunun niteliği güçtür ama gücün bir düşman mı yoksa bir müteffik mi olacağı meselesi muazzam bir öneme sahiptir. İyi kullanılan güç beraberinde bir aydınlanma hissi ve diğer insanlara ilişkin bir hafiflik ve sevecenlik duygusu getirir. Baskın çıkmak ve kontrol etmek için kullanılan güç ise sevgiye hiç yer bırakmaz, yalnızca ağırlık hissi verir.

Bizlerin içsel unsuru, büyülü çocuktur; oyun oynarken ve eğlenirken, dansta ve kutlamada bağlantıya geçtiğimiz yandır. Bu parçanın ne geleceği ne.geçmişi, ne bağları ve ne de kazanç amaç-

ti bağlılıkları vardır; bizim özgür ve tamamen ruhta olduğumuz bilincimizdir. Büyülü çocuk gücü yalnızca her şeyin iyiliği için kullanılabilir ve rastlayacak olursa, manipülasyonu tanımayacaktır.

ALIŞTIRMA

İçimizdeki büyülü çocuğu hissedin. Bunun en kolay yolu çocukluğunuzdan parçalar hatırlamaktır. Sırf eğlenceli olduğu için oyun oynadığınız, hesapların olmadığı, kimseyi etkilemeye çalışmadığınız, sadece oyun oynamanın ve eğlenmenin var olduğu zamanları hatırlayın. Böyle bir anıyı hatırlayın ve kendi içinizde hissettiğiniz hisleri, heyecanı ve sevgi dolu yaşamı inceleyin. Gözlerinizi açın ve bütün bu anıları beraberinizde getirip tutabildiğiniz kadar uzun süre içinizde tutun.

Yolculuk Haritaları

Aydınlanma ve bilgi için olduğu kadar bunların zıddı olan olgular için de çemberin etrafını dolaşmanın çok çeşitli ve farklı yolları vardır. Aşağıda bu yolların bazılarını bulabilirsiniz:

- Yaşama güven ve masumiyetle yaklaşıyoruz -sezgiler (güney) -bilgi arayışı (kuzey)- olayların esasında nasıl olduğunu görmek için geleceğe akıllıca bakmak için (doğu - aydınlanma) ve böylece kendimizi daha canlı ve enerji dolu hissediyoruz (batı).
- Aynı şekilde, herhangi bir konuya korku ve endişe ile kendi güvenliğimizden endişe ederek yaklaşıyoruz (güney). Kendimize hakikatimizi görme ve söyleme iznini vermeyerek telafi ediyoruz. Sonra, gücümüzü kendi izlerimizi örtmek için kötüye kullanıyoruz (doğu) ve kendimizi suçlu ve zayıflamış hissediyoruz (batı).
- Korku içinde sıkışmış bir durumdayız ve buna karşı bir şey yapmıyoruz (güney). Gizliden gizliye sinirleniyoruz ama ken-

dimizi savunmaya ve bunu göstermeye cesaret edemiyoruz (kuzey - doğrunun tükenişi). İçinde bulunduğumuz durumdan dolayı strese girip kendi içimizde savaşıyoruz ama yine de sorunu çözemiyoruz (doğu - aydınlanma eksikliği) ve sonuçta, kendimizi tükenmiş ve depresif hissediyoruz (batı).

- "Kişisel tarihimizi silmeye" koyuluyoruz -belli bir yönümüzü, kötü bir alışkanlık ya da bağımlılığımızı (güney). İçimize bakmaya cesaret ediyor ve olduğumuz şeyin ölümüne tanık olma cesaretini gösteriyoruz (batı). Bu, kültürel şartlanmayla doldurulmuş beyinlerimizin ötesini görmemize izin vererek "dünyayı durdurabilmeyi" (kuzey) mümkün kılıyor. Böylece, yaşam rüyamızın bir parçasını gerçekleştirebiliyor, seçim ve kararlılık gücümüzü artırıyoruz (doğu).
- Kişisel tarihimizin bir parçasını silmeye çalışırken, zorunluluklar ve -meli, -malı'larla dolu ebeveyn seslerinden korkuyor ve bunalıyoruz (korku - güney). Bu yönümüzün ölümüne tanık olup da ardından tekrar eski ve güvenli alışkanlıklarımıza dönemeyiz (ölümle yüzleşememe - batı); dolayısıyla dünyayı durduramayız ve dünya bizi zorlar (kuzey) ve böylece, rüyamızdaki yaşamı yaratmayı başaramayız. Onun yerine, yaşam bizi yaratır ve biz kendi seçimlerimizi yapma yetimizi kaybederiz (doğu).

ALIŞTIRMA

- Şu anda yaşamakta olduğunuz herhangi bir olayı ele alın ve bu olayla başa çıkma şeklinizin yukarıdaki örneklerle örtüşüp örtüşmediğine bakın.
- Bu alıştırmayı geçmişte yaşadığınız önemli olaylar için de uygulayın. Neler öğrenebildiğinizi inceleyin.

KIRMIZI YOLDA YÜRÜMEK

3. BÖLÜM

Gücünüz Nereye Gider?

Alışkanlıklar, bağımlılıklar, düşkünlük, yargılar

Genel kabul gören rüyanın size bir yarar sağlamadığını hissettiğiniz an, uyanma ve kendi üzerinize farkındalık ışığını tutma zamanı, yani değişim zamanı gelmiş demektir. Belki yaşam bizleri savunmasız hale getirmiştir ya da kedere ve umutsuzluğa sürüklemiştir ve bizler, buna bir anlam vermek için çözümü ve cevapları yaşamın içinde aramışızdır. Bu durumu mitolojik olarak açıklamak gerekirse, "Hilekar Çakal" boncuk gözlerini üzerimize dikmiş ve hilekar marifetlerini sergilemektedir ya da "Işık getiren Lüsifer" karanlığa dalmış ve toplu iğne başı kadar bir ışık yakmıştır veya Tanrı bizleri terk etmiştir. Şu veya bu şekilde, yaşam bizi tekrar düşünmeye, neleri doğal olarak kabul ettiğimizi sorgulamaya, "kutsal inek"lerimize ışık tutmaya, inançlarımıza değer vermeye ve niye doğup bu dünyaya geldiğimizi sorgulamaya itmiştir.

Bir an için kendinize bir bakın. Şifacı olmaya, şifa vermeye sizi iten nedir? Umutsuzluğa mı düştünüz? Kişisel değeriniz ve kendinize olan sevginiz azalıp her şey anlamsız mı gelmeye başladı? Yaşam sizi kendi içinize bakmaya ve varoluşunuz hakkında, diğer insanlarla ve gezegenimizle olan ilişkileriniz hakkında ve yaşam amacınızın ne olduğu gibi en zor soruları sormaya mı zor-

ladı? Gölgelerin derinliğini deneyimlemeden ışığı aramaya çıkan insan sayısı pek azdır. Şahsen, beni yaşamaya devam etmek için yaşamda anlamlı bir şeyler aramaya sürükleyen keder ve yalnızlık dönemlerimdi.

"Magazin bilinci"ni benimsemiş çevreler, kişinin kendini iyileştirmek ve kendine yardım etmek için çalışmasının kendini beğenmişlik, kendine düşkünlük olduğuna dair yanlış bir inanışa sahiptirler. Bu oldukça sıra dışı bir düşünce olup tersi düşünüldüğünde, ne kadar çılgınca olduğu daha da netlik kazanır. Kişinin kendi üzerinde çalışmaması, kendini dinlememesi, kendi sorumluluğunu almaması, karma derslerini -harekete karşılık oluşan tepkileri- öğrenmemesi o kişinin ortaya çıkıp sonuçları düşünmeden ve kendini bilmeksizin, dünyayı ve başkalarını etkileyen hareketlerde bulunması demektir. Acımasız ve eziyet dolu bir çocukluk geçirdikten sonra bütün Avrupa'ya nefretini kusan Hitler, bu durumun iyi bir örneğidir. Kimbilir, iyi bir terapisti olsaydı belki dünya bu büyük acıları ve yıkımı yaşamamış olurdu. Alman psikoterapist Alice Miller, Hitler hakkında kapsamlı yazılar yazmıştır.

Amerikan yerlilerin bir deyişi olan *omitaquaye oyasin* "bütün ilişkilerim için" anlamına gelir. Ter çadırına girerken ve diğer törensel toplantılarda bu deyişi kullanmak adettir. Bu deyiş "Bunu sadece kendim için değil, ilişkide bulunduğum her şey ve herkes için yapıyorum," anlamındadır. Peki bu "her şey" ve "herkes" kimdir? Kan bağım olanlardır, bütün insan kardeşlerimdir, hayvan akrabalarımdır, bitki akrabalarımdır ve kaya akrabalarımdır. Gezegenin ta kendisidir. Var olan her şeyle bağlantıdayım. Dengesiz olduğum, depresif, sinirli ve saldırgan olduğum zamanlarda dengesizliği, yaşama karşı olanı (yaşamak anlamına gelen İngilizce "live" kelimesi tersten okunduğunda "evil" yani kötülük anlamsına gelir) ve şifaya ihtiyacı olanı temsil ediyorum.

Kendimi iyileştirip dengede tuttuğum sürece iyiliği temsil ediyor ve başkalarına şifa verebiliyorum. Tüm kişisel çalışmalar bütünün iyiliği içindir. Her bir kişi, bütünün birer hücresidir.

Bebeklik

Bebekken tamamen çaresiz ve annelerimize bağımlıyızdır. Bu sebeple annelerimiz bizim için kelimenin tam anlamıyla "ana tanrı"dırlar. Şanslıysak daha sonraları bir başka "tanrı" olan babamızla tanışırız. Bir çocuğa göre, tanrılar hiçbir zaman yanlış yapmazlar. Bu çok önemli bir noktadır çünkü anne babalar mükemmel olamadıklarında, çocuk bunun kendi hatası olduğunu zanneder. Anne ve baba kavga ettiğinde ya da boşandığında, çocuk bunun için kendisini suçlar. Bu insanca bir gerçek olmakla beraber bir yetişkin için mantıklı bir durum değildir. Her ne pahasına olursa olsun yaşayakalmak için, bize bakıp büyüten kişiyle ve çok büyük ve itici bir güç olan ölüm, yani var olmama hali korkusuyla baş etme mekanizmasıdır.

Bu varoluşsal korkunun büyük bir bölümü psikolojiktir. Nasıl olmasın? Temel inançlar veya temel hipnotik durumlar yaratır. Bunlar, çok erken yaşlarda ve bilinçaltında oluşmaya başlayan temel inanç sistemleri veya temel hipnotik durumlar yaratır. Küçük kız, annesiyle güvendedir ancak birdenbire şu korkunç ve karanlık adam ortaya çıkar ve sürekli gelip huzurlu ve mutlu olan ortamı bozar. Anne ise her seferinde bu korkunç ve karanlık adamı sakinleştirir. Mesaj: Erkekler tehlikelidir ve kadınlar, güvende olmak için onlara boyun eğmelidirler. Küçük oğlan, annesi ile emin ve güvendedir. Baba ise Noel'de eve paketler ve hediyelerle gelir çünkü baba tedarik edendir ve kalıplaşmış inanca göre baba, sadece bir şeyler getirmek için eve gelir. Mesaj: Erkekler tedarik edicidir ve esasında, ev yaşamının bir parça-

sı değillerdir. Yaşamındaki her şeyi kontrol eden ve düzenleyen, baskın bir anneye sahip olan küçük oğlan senaryosunun mesajı ise: Kadınlar her zaman üstündür, başarabilirlerse seni kontrol etmeye çalışırlar, dolayısıyla onlarla aramıza belli bir mesafe koymalıyız. Bunlar, gizli temel inanç sistemlerinin oluşumlarına basit örneklerdir. Bizler bu hikayeleri gün ışığına çıkartıp günümüz şartlarında tekrar değerlendirip değiştirmediğimiz sürece, gizli inanç sistemleri yaşamlarımızı yönetmeye devam edeceklerdir.

Hepimizin içinde, yola devam etmemizi sağlayan müthiş bir güç vardır. Mesele, bizim gerçekten yolculuk etmek istediğimiz yolun bu olup olmadığı veya yolumuzun bu olduğu fikrinin aslında bir başkasına ait olup olmadığıdır. Bu soruyu sorarken içimizdeki otomatik, evcilleştirilmiş, etkiye tepki veren makine benliğimizden, yani *robot* benliğimizden bahsediyorum.

Robotsu Benliğimiz

Robot -bazen bilinçaltı zihin olarak da adlandırılır- yaşadığınız yıllar boyunca tarafınızdan gönderilen programlamalara harfiyen uyarak şovu yönetir. Program ne kadar derine saklanmışsa, robot da onu bulup uygulamak için o kadar çok çalışacaktır. Robot, devasa boyutlara sahip bir müttefiktir: Tamamen sizin "-meli, -malı"larınızı, gerekliliklerinizi ve yasaklarınızı, yapılmaması gerekenlerinizi sizin iyiliğiniz için olduğuna inanarak ve sonsuz bir bağlılıkla uygulamaya kendini adamıştır. Robotta bir yanlışlık yoktur ve o hep orada olacaktır. Yanlışlık, programlardadır. Şu andaki programlarınız, yaşamayı istediğiniz şeyler mi? Yoksa çoğunlukla ebeveyninizin etkisinde oluşturulmuş; onların isteklerine, dini, eğitimsel ve kültürel olgulara dayalı korku tarafından tetiklenen ve gerçekten çaresiz olduğunuz zamanlarda oluşturulmuş programlar mı?

Hepimiz derin hipnoz altındaki varlıklarız. Ana rahminden çıktığımız andan itibaren çeşitli telkinlere maruz kalıyoruz. Toplumun sıradan bir üyesi, sıradan bir kadın ya da sıradan bir adam olabilmemiz için toplumun kabul ettiği gerçekliğe uyarlanıyoruz. Ebeveynimiz ve büyüklerimiz böyle olmamızı, büyüyüp onların "iyi bir yaşam" dedikleri yaşama sahip olmamızı istiyorlar. Böylece, bizimle gurur duymalarını sağlayıp onların tarzlarının, eğitimlerinin doğruluğunu onaylayabilelim istiyorlar. Bu son derece normal bir süreç olmakla beraber hipnozdan, transtan ve hatta -belki bunu söylerken çok ileriye gidecek olsam da- beyin yıkamaktan başka bir şey değildir. Asıl mesele, kendi gücümüzü geri kazanmak ve içimizdeki robotu efendimiz olmaktan çıkartıp hizmetkarımız haline getirmektir. Bu ise uyanış eylemi için geçilmesi gereken ilk aşamadır ve bütün spiritüel öğretiler, kendi tarzlarında bunu öğretirler. Şamanik yol ise bunu, çok sıradan bir tabir olmakla beraber, *kişinin kişisel tarihini silmesi* olarak adlandırır.

Geçmiş Şartlanmaları Silmek

Büyürken çeşitli örneklerle, görüntülerle, modellerle nasıl olmamız gerektiği, neyin kabul edilir ve neyin kabul edilemez olduğu bize öğretilir. Dünyayı algılayışımız, ebeveynimiz ve yakın ailemiz tarafından şekillendirilir. Öğretmenlerimden Harley Swiftdeer, gördüğümüz imgeleri kopyalayarak toplumun kabul edilir bireyleri olmayı bize öğrettikleri için onları "imaj yaratıcılar" olarak adlandırır.

Büyürken, ailemiz ve örnek aldığımız kişiler olan bu "imaj yaratıcılar" tarafından duygusal dünyamızı şekillenir. Şartlanmamız burada başlar. Ergenlikte, yaşıtlarımız önem kazanır. Moda endüstrisi ve medya, yaşantımızın bu döneminin

normlarının oluşmasında büyük rol oynar. Moda dünyası inanılmaz büyük bir endüstriye sahip. Düşünecek olursanız, modanın özü diğer insanları kopya etmekten ibarettir. Çoğumuz aidiyet hissine, bir yerlere ve bir şeylere ait olmaya muhtacız. Hele bir de özgüven problemi yaşıyorsak, ergenlikten yetişkinliğe geçilen bu zor dönemde moda dünyası ve medya gibi endüstriler dünyayı görme ve hissetme şeklimizi büyük ölçüde etkiler.

Fiziksel şartlarımız, ekonomi ve ondan da önce ailemizin şartları doğrultusunda şekillenir. Fabrikalarda çok çalışmış olduğum için, tercih yapma hakları çoğunlukla o dönemin çalışan kesim tarafından elinden alınan birçok insan tanıdım. Örneklemek gerekirse; fabrika üretim birimi, madenci, makinist, dökümcü, basit makine tamirciliği gibi sürekli tekrar eden ve ruhu yok eden aktivitelerden oluşan işleri sayabiliriz. İş, insanların var olabilmek için eziyet çekmesi gerektiği ve planda bir yer sahibi olmak için gerekli olan bir şeydi; ancak iş o kadar ciddiye alınıyordu ki kişi, ana planı sorgulayacak veya sarsacak hiçbir hakka sahip değildi. Son zamanlarda çekilmiş olan *Billy Elliot* adlı film, bir madencinin oğlunun kalıpları yıkıp balet olabilmek için verdiği mücadeleyi ve yukarıda bahsettiğimiz durumu anlatan enfes bir örnek.

Yaşamın manevi yanı dinler tarafından kontrol edilir, dinler ise kişilere neye inanmaları gerektiğini öğretirler. Kişinin arayışını bırakıp, kilisenin öğretisini kabul etmeyi ve öğretilene, yani kişinin kurtarılabileceğine inanmayı öğretirler. Kurtarılma kavramı esasında, kendini keşfetmenin zor ve badireli yollarından geçmeksizin kendi spiritüel gelişiminin sorumluluğunu almamak demektir. Kilise, kişinin kendini keşfetmesini ve bu yönde kendini geliştirmesini gereksiz ve hatta kötü olarak nitelendirir. Sadece inanın ve kendinizi kiliseye teslim edin, göreceksiniz ki her şey yoluna girecektir. Dünyadaki ıstırap dolu yaşantınız ne

kadar ürkütücü olursa olsun, size vaat edilen ölüm sonrası yaşam "Tanrı'nın sağ elinde" durur ve sizi çağırır; yeter ki siz itaat edin, size söyleneni yerine getirin ve bu gerçeği sarsacak herhangi bir şey yapmayın.

Şifa çemberi cinselliği spiritüellikle aynı yere koyar. Bunun tuhaf bir birleşim olduğunu düşünebilirsiniz ancak konuyu bir de şu açıdan ele alın; cinselliğimiz bizim en yaratıcı yanımızdır. Bakirelerin hamile kalıp doğurmaları şeklindeki mitler dikkate alınmazsa, bizler seks aracılığıyla yeni bir yaşam meydana getiririz ve kendi ırkımızın devamlılığını sağlarız. Cinsel enerjimiz, aynı zamanda bizim yaratıcı enerjimiz ve bireyselliğimizdir. Bizi yaşamın keyifli dansına yönelten, insanların birbirine karışmasını sağlayan, diğer insanlarla tanışmaya kaynaşmaya iten cinselliğimizdir.

Seks, hepimizin içinde var olan en büyük uyarıcı ve harekete geçirici güç olması sebebiyle bizi kontrol etmek isteyenlerin de ilk ve en büyük hedefidir. Dünyayı hakimiyet altına almanın iki yolu vardır. Birincisi, büyük hükümdarların ve ordularının kullanmış olduğu "kılıç" yoludur. İkincisi ise cinselliği, doğallığı, içsel ateşi bastırmaktır; kararlılığı, yaratım gücünü, düşünme ve kendi seçimlerini yapma hakkını bastırarak kişinin kendi mutluluğunu ve ruhunu harekete geçiren şeyleri kovalama hakkına engel olmaktır. Bunu başarmak adına insanların bilinçsizce kendi üzerlerine yönelttikleri ve zihinlerinde çok derinlere gömülmüş olan utanç, suçluluk ve kişinin kendini suçlaması gibi silahlar vardır. Bu durum, genelde din olarak adlandırılır.

Kişinin kendi tarihini tamamen silmesi elbette ki imkansızdır. Bu şekilde ifade edildiğinde, esprili bir durum ortaya çıkar çünkü kişinin kendi tarihini tamamen silmesi, geçmiş şartlanmaların bugün üzerindeki etkilerini de silmek anlamına gelir. Güçlü ve bilgili bir insan olabilmek için kişinin şartlanmalardan ve otomatik davranışlardan arınması, toplumsal kalıpların da dışına çık-

ması şarttır. Robotu iyice anlamak, bir iki dakikada sonuç verecek herhangi bir Yeni Çağ reçetesi değildir, aksine büyük bir iştir. Şartlanmanın çeşitli evreleri vardır ve robot, bu evrelerin içinde ustalıkla saklanmış olabilir.

Bunun en güzel örneği, geçenlerde elime geçen ve kendilerine "ışık işçileri" adını veren bir Yeni Çağ grubu tarafından gönderilmiş olan broşürdür. Broşürün birinci sayfası, grubun kendi çalışmalarının ne kadar harika olduğuna dair övgüleri, nasıl önyargısız oldukları ve bu tarz negatif durumları nasıl aşmış oldukları hakkında bilgileri içeriyordu. İkinci sayfada ise "yanlış bir ışığa" aracılık ettiğini söyledikleri bir başka grup ışık işçisi için yergiler ve iğneleyici sözler vardı. Birinci sayfadan ikinci sayfaya geçerken kişisel farkındalık olgusuna ne oldu?

Şartlanmalardan arınma ve kişinin kişisel tarihiyle arasındaki bağları koparması işine "peşine düşmek" diyoruz.

Peşine Düşerek Kişisel Gücün Geri Kazanımı

Bu kitabın büyük bir kısmı, kişinin kendisinin peşine düşerek kişisel gücünü geri kazanması ve robot üzerindeki hakimiyetinde ustalaşması hakkındadır. Bu konuya, "alışkanlıkları" ele alarak başlayabiliriz. Toplumda kabul gören alışkanlıkların bazıları sigara içmek, içki içmek, şeker tüketimi, aşırı veya az yemek yemek, beyni uyuşturan eğlence türleri, tarafların birbirine bağlı olduğu ilişkiler, alışveriş, moda, sevgisiz cinsellik, talih oyunları ve kişinin zihnini meşgul ederek genel akışı değiştirecek fikirleri düşünmesini engelleyecek ıvır zıvırdır. Bunlar, başka bir deyişle, kişinin kendi eksikliklerinin farkına varıp onu alçakgönüllü hale getiren "aydınlanma" yolculuğuna çıkmasına engel olan yollardır. Bu alçakgönüllü hale getiren yolculukta kişi gerçekten kendi eksikliklerinin farkına vararak aydınlanır.

Gecenin ve Gündüzün Hırsızları

Alışkanlıkların hepsi birer hırsızdır. Gücünüzü çalarak üzerinizde hakimiyet kurarlar; bu da sizin güçsüz kaldığınız anlamına gelir. Alışkanlıklarının esiri olan kişi istekleri, dürtüleri ve tiryakilikleri karşısında güçsüz olan ve etki tepkiye dayalı bir makine gibi özgür iradesi ve kendine hakimiyeti az olan kişidir. Alışkanlıklarınızın farkına vardıkça ve bunları kontrol altına aldıkça, kendi yaşamınız üzerinde daha çok hakimiyetiniz ve gücünüz olur. Şimdi kendinize sorun: Benim şovumu kim yönetiyor? Yaşamımı kim yönetiyor? Yaşamımın hangi bölümlerinde kontrol sahibiyim ve hangi bölümlerinde robot gibi davranıyorum? Yaşamımın hangi kısımlarını irademe dışında ve hangi kısımlarını irademle yaşıyorum? İhtiyaçlarım olarak adlandırdığım şeyleri satın almak için ne kadar enerji harcıyor ve böylece, hakikatimden ne kadar fedakarlık ediyorum?

ALIŞTIRMA

Yaşamınızın hangi alanlarında güç kaybı yaşadığınızı hissettiğinizi ve alışkanlıklarınızın bir listesini yapın. Bu listedeki maddelerin peşine düşün. Sizi yöneten ve güç kaybetmenize yol açan şeylere dair içgörü kazandıkça listeye eklemeler yapın. Üstünde hakimiyet kazandıklarınızın üstünü çizin.

Yedi karanlık veya "gölge" ok

İşte araştırmanıza yardımcı olacak harika bir harita; karanlık veya gölge alanlar:

1. Bağlılıklar
2. Bağımlılıklar
3. Yargılar
4. Kıyaslamalar
5. Beklentiler
6. Onaylanma gereksinimi
7. Kişisel Önem Duygusu

Alan 1 ve 2: Bağlılıklar ve Bağımlılıklar

Gereklilik olmaksızın bağlı veya bağımlı olduğumuz her şey bizim gücümüzden çalar. Bu durumu tersinden de düşünebiliriz; bağlılıklar ve bağımlılıklar yoluyla gücümüzü verirken karşılığında ne satın aldığımızı kendimize soralım. Tipik bağlılık örnekleri arasında başkaları ve ailelerimiz tarafından kabul görmek, eğitim, iş-kariyer, din, kültürel kalıplar, arkadaş grubu, sosyal anlamda belirli bir yere gelmiş olmak, belirli bir gelire sahip olmak, evimizin ve arabamızın büyüklüğü veya modeli gelir. Kendi özgür irade ve seçim gücümüzden fedakarlık edip bunun karşılığında kabul görmeyi, onaylanmayı, ait olmayı, modaya uygun olmayı, popüler olmayı vb. satın alıyoruz. Para kazanmak için uzun saatler çalışarak belli bir statü sahibi olmaya çalışıyoruz ki kendimizi iyi hissedebilelim. Başkaları tarafından kabul görmenin ve onaylanmanın ya da çok çalışmanın, iyi ve güzel şeylere sahip olmanın yanlış hiçbir tarafı yok. Burada sorulması gereken soru şu: Bunlara sahip olmak bize farkında olduğumuzdan daha fazlasına mı mal oluyor? Bu alışverişte kendi rolümüzün farkında mıyız? Bilinçli mi hareket ediyoruz?

Neye bağlanıp tutunduğunuza bakın ve bunun kendinizi tanımlama şeklinizle nasıl bir ilişkisi olduğunu bir düşünün. Gençlik ve güzelliğe tutunmuşsanız yaşlanmak sizin için zor olacaktır. Maddesel zenginliğe, statüye, işinize ve bunların sizin değerinizi belirlemesine tutunmuşsanız yaşamın maddesel iniş ve çıkışlarını deneyimleyebilirsiniz. Tutunduğumuz şeyleri kaybettiğimizde acı yaratırlar. Bunları "acı oyunları" diye adlandırırız.

İçki, sigara, kahve, ilaçlar, uyuşturucular, tarafların birbirlerine bağımlı olduğu ilişkiler, "seni çok seviyorum ve sensiz yapamam" ve "senden nefret ediyorum, seninle olmaya tahammülüm yok" sendromu ve diğer anlamsız ıvır zıvır ve benzeri durumla-

rın tamamı, gerçekliğin yaşamımıza girmesine izin verdiğimiz zaman acı vereceğini bildiğimizden, gerçeklikten kaçış yollarıdır. Bunlar bağımlılığın "acı oyunları"dır. Acıyı uzak tutuyormuş gibi gözüken ama aslında gerçeği görmemek için dikkatimizi dağıtma şekilleridir ve yalnızca, gerçeği algılama günümüzü ertelerler. Yaşam önünde sonunda bize yetişir. Şamanik yol ise yaşamın bize yetişmesini beklemek yerine, yüzleşmemiz gerekenlerle şimdi yüzleşmeyi öğretmektedir.

Bağlılık ve bağımlılıklar "acı oyunları"nın aynı bölümünün iki koludur. Güvende olmama korkusu, yalnız olma korkusu, bilinmeyenden korkmak, gelecek korkusu, bir şeylerden mahrum kalma korkusu, değişim korkusu "acı oyunları"na örneklerdir. Yaşamın acısını önlemeye çalışırken, yaşamdan ve diğer insanlardan yarar sağlamak adına kendi enerjimizden ve özgür irademizden çok miktarda feragat ediyoruz. Acıyı sınırda tutabilmek için, kendimizi gerçeklikten uzak tutarken, aslında acıyı bizler yaratıyoruz.

ALIŞTIRMA

Kendi bağlılık ve bağımlılıklarınız olarak gördüğünüz şeyleri yazın.

- Şimdi, yazdıklarınızı önem sırasına koyun ve içlerinde hemen değiştirebilecek olduklarınızı işaretleyin.
- Birini seçin ve üzerinde çalışmaya şimdi başlayın.

Alan 3 ve 4: Yargılamalar ve Kıyaslamalar

Başkalarının yargıladığımız yanları kendimizde düzeltmemiz gereken yönlerdir. Yargılamak izolasyon, yalnızlık ve acı getirir. Başkalarını aşağı görmek ve insanların hatalarını bulmak, tahterevalli etkisi dediğimiz şeydir: başkalarını aşağılayarak kişinin

kendini üstün kılması. Bu sayede kişi, zayıf olan egoyu yüceltir ve aynı zamanda kendi incinmişliğini azaltır. Başkalarının eksiklikleri üzerine konuşan, önyargılı bir insanı dinlerken merhametle dinleyin ve unutmayın ki bu insan başkalarında eleştirdiklerini her gün kendisinde yaşıyor.

Yargılamanın sağlıklı yanı muhakeme yetisini artırmaktır ki hepimiz günlük yaşantımızda buna ihtiyaç duyarız. Yargılamamak, her şeyi ve herkesi kabul etmek anlamına gelmez; bu anlamsız olurdu. Mesele, yargılamanın negatif enerjisidir; kırılgan bir egoyu yüceltmek için başkalarını aşağılamak insanı acıtır. Kıyaslama eylemi, ördeklerin içgüdüsel olarak sıraya girmesi, "biz"e karşılık "onlar" kavramının oluşmasına sebep olan toplu grup bilinci ve toplumun düzene girmesini sağlayan hiyerarşik sıralamalar ile örneklendirilebilir. Burada sorulması gereken soru, konuya bilinçli bir şekilde yaklaşarak, oynanan oyunun ne olduğudur. Her zaman sıraya konulacağız, kıyaslanacağız, yargılanacağız vb. ama farkındalığımız gelişmiş olursa "acı oyunu"na gereksinim duymaksızın, rolümüzü bilinçli bir şekilde oynayabiliriz.

Böyle bir kitabı okuyacak kadar ilerlemiş durumdaysanız yargılama gibi kavramları çoktan aşmış olduğunuzun elbette ki farkındayım. Hatta büyük ihtimalle, dünya nüfusunun nerdeyse aydınlanmış olan çeyreğinin içindesinizdir. Herhangi bir şekilde yargıladığımdan ya da kıyasladığımdan değil ama özellikle o zavallı, talihsiz ve neredeyse sıradan sayılabilecek insanlardan olmadığınız belli!

ALIŞTIRMA

"Onlar"a, hani onaylamadığınız o insanlara, onlardan daha üstün olduğunuza inandığınız o insanlara bir bakın. Bu insanların yanlış

yaptığına inandığınız ve sizin çok daha iyi yaptığınız şeyleri bir düşünün ve bunların bir listesini yapın. Hadi, durmayın yapın o listeyi ve yaparken eğlenin. Nasıl olsa, bu listeyi yargılamadan yapıyorsunuz, dolayısıyla herhangi bir sorun yok, öyle değil mi?

Neyi ve kimi yargıladığınıza bir bakın. Unutmayın ki muhakeme yetisi, bu yaşamda sahip olmamız gereken bir müttefiktir. Mesele, başkalarını yargılayarak aşağı görmemizin altında yatan mesajın, insanların kendilerini iyi hissetmesinden rahatsız olduğumuz gerçeğidir. Kişi gerçekten kendini sevdiğinde ve kabul ettiğinde, kendini iyi hissetmek için başkalarını aşağı görmez. Yargılama eylemi, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmemesinden kaynaklanır. Bu alıştırma, kendiniz üzerinde çalışmanız gereken noktalara odaklanmanızda size yardımcı olur.

Alan 5 ve 6: Beklentiler ve Onaylanma İhtiyacı

Beklenti içinde olmak "anda" olmamak demektir. "Beklenmeyeni, beklenti içinde olmadan bekleyin" diye harika bir söz vardır.

Uygulaması kolay olmasa da çok iyi bir spiritüel alıştırmadır. "Anda" olmadığımızda, yaşamın içinde olmak yerine kafamızın içinde yaşıyoruzdur. Var olan tek zaman dilimi "şimdi"dir. Bunu tekrar edeceğim; var olan tek zaman dilimi "şimdi"dir. Hay Allah, bak o da gitti... Şimdiyi yakalamak zordur, "yakalanamayan an" öyle değil mi?

Birçok spiritüel öğreti şu anı deneyimlemeyi öğrenmekle ilgilidir. Carlos Castenada, öğretmeni Don Juan'ın nasıl kendisini tamamen "şimdi"ye getirmekle korkuttuğu hakkında hikayeler anlatır. Bu hikayeler aklıma "ayahuasca" yani Amazon ormanlarında kullanılan şamanik ilacı getiriyor. Bu belki çok uç bir örnektir ancak oldukça etkilidir.

Başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı, kendimizi hassas ve kırılgan hissettiğimiz zamanlarda çoğumuzun deneyimlediği bir durumdur. Kendimizi muhtaç hissettiğimizde onay, kabul görme ve sevgi satın almak için gücümüzü veririz. Güç-süz hissettiğimiz zaman içten içe kızgınlık da hissederiz. Ancak kızgınlık kabul edilemez ve onaylanamaz bir his olduğu için gizli ve inkar edilmiş olarak kalır. Muhtaç olmak genel bir sıkıntıdır ve aynı zamanda büyük bir güç hırsızıdır.

ALIŞTIRMA

Beklenti: Beklenmeyeni beklentisiz olarak bekleyin.
Tek zaman şu andır. Bunun için en güzel alıştırma, kentsel görü arayışıdır. (Bkz. 7. Bölüm)

Kendini Acındırmak: Kişinin bir şeye ihtiyaç duyması başka bir şey, kendini acındırarak bir şey istemesi ise bambaşka bir şeydir. İnsan olduğumuza göre hepimizin ihtiyaçları vardır. Ancak kişinin kendini acındırarak bir şey istemesi durumunda ihtiyacımıza karşılık verebilecek olan insanları kaçıran bir enerji oluşur ve "hep bana" hissini uyandırır. Bütün insanca ihtiyaçlar karşılıklı olarak karşılanır; ben sana yardım ederim, sen bana yardım edersin. Kendini acındırarak ihtiyaçlarını dile getiren insan ise başkalarının ihtiyaçlarını karşılama enerjisini çok az yayar, dolayısıyla ihtiyaçlarını karşılayabilecek olan insanları kendisinden uzaklaştırır.

Yaşamınızda ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını düşündüğünüz herhangi bir konuyu ele alın. Bir alışverişte siz daha fazla verip daha fazla alabilir misiniz? Herhangi bir ödül olmaksızın karşılıksız olarak verebilir misiniz? Bu abartılı bir benzetme olabilir ancak bankada hiç para olmadığında, birisinin ilk parayı yatırması gerekir; işte o birisi siz olmalısınız.

Alan 7: Kişisel Önem Duygusu

Kişisel önem duygusu, gölge okların toplamıdır. Bütün oklar, kişisel önem duygusunun farklı yönleridir; yaralı bir benliğin dünyayı kendi bakış açısından görmesidir; dışarıda aslında ne ve kim olduğuna bakmadan kişinin kendini değerlendirmesidir.

Kişisel önem duygusu büyük bir yalnızlığı da beraberinde getirir ve daha az fark edilse de kendine acımayla birleşir. Yalnızca kendini pohpohlamayı değil, aynı zamanda bunun tam tersi olan utangaçlık ve kısıtlanmış olma hissini de içermektedir. Utangaç bir insan da kendine aşırı güvenen bir insan kadar kendisiyle çok meşgul ve yalnız olabilir.

ALIŞTIRMA

- Yaşamınızda kendinize acıdığınız herhangi bir konuyu düşünün. Bu hisse kapılmanıza sebep olan şey nedir? Utangaç olduğunuz bir yönünüzü, kendinizi kısıtlanmış hissettiğiniz bir konuyu düşünün. Bu hisleri kimden öğrendiniz?
- Utangaç olduğunuz durumları nasıl düzeltebileceğiniz ve bu konuda başkalarına nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün. Sizden beklenen şeye odaklanarak utangaçlığı zamanla azaltarak ortadan kaldırabilirsiniz. Ne de olsa, utangaçlık sadece "ben" kavramının olduğu yerlerde bulunur. "Ben" kavramının yerine hizmet ve başkalarına yardım konduğunda ise "ben" kavramı ortadan kalkar ve dolayısıyla, utangaçlık da olmaz.

ALIŞTIRMA

Yaşamınızın bir film olduğunu farz edin... Yaşınız göz önünde bulundurulursa, belli evreleri tamamlamış olduğunuzu ama hâlâ gidecek çok yolunuz olduğunu görebiliriz. Film kesinlikle henüz bitmemiştir. Siz kendi filminizin kahramanısınız.

- Filmin *ana konusu* nedir?
  Mesela, kendi gücünüzü bulmak ve başkalarını memnun etmek yerine kendi yaşamınızı yaşama hakkınızı keşfetmek olabilir. Ya da ebeveynlerinizden öğrendiğiniz kronik özgüven eksikliğine karşı açılmış bir savaş ve sonunda bunu alkolle boğmak da olabilir. Veya, inanılmaz derecede utangaç ve çekingen, kendi adına konuşmaktan korkan, haksızlığa uğramış, reddedilmiş, kendine değer vermeyen ve toplumda bir şekilde bir yer edinmek için mücadele eden kişiyi konu olarak işleyebilirsiniz.
- Yaşamınızın dönüm noktaları nelerdir? Listeleyin.
- Yaşamınızda sürekli gündeme gelen "alt metinli drama"lar var mı?
- Hangi tip "kabadayı"lar dönem dönem yaşamınıza girip size meydan okur?
- Yaşamınızın filminin kısa özetini yazın.
- Yaşamınız sizi nasıl değiştirdi?
- Politik ve spiritüel inançlarınız nasıl değişti?
- Hangi olayları başarılarınız, hangi olayları başarısızlıklarınız olarak kabul ediyorsunuz?
- Nasıl geliştiniz? Ana fikre, tekrar eden konulara, tekrar eden döngülere bakın.
- Yaşam filminizin şu ana kadarki kısmının özetini yazın. Unutmayın ki film henüz bitmedi. Gidişatın gösterdiği yöne bakın...
- Yaşam hikayenizin özünü 20 dakikada anlatmanız gerekse hangi olaylar bunu en güzel anlatır?
- Yaşamınıza bu şekilde bakarak neler öğrendiğinizi düşünün. Bu yönde devam ederse, sizi nasıl bir yaşamın beklediğine bakın. Kendiniz için istediğiniz bu mu? Yazmış olduğunuz cevabı yaşamınızın hologramı olarak, bütünü tarif eden bir parça olarak düşünebilirsiniz. Filmin devamında hangi bölümleri anlatmak istiyorsunuz? Uzağı gören Kartal'ın Gözü'nü örnek olarak alın ve kendi yaşamınızın şim-

diye kadarki kısmının hikayesine iyice bir bakın. Şu anda yapabileceğiniz, hikayenin gidişatını değiştirebilecek ve hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacak olan değişiklikler var mı?

Kişilik Tipleri

Gelin, belli başlı kişilik tiplerine şöyle bir bakalım. Biz insanların bazı şeyleri başarmak için kendimizden nasıl ödün verdiğimize, zor zamanlardan nasıl kurtulunduğuna dair öğrendiklerimize bir bakalım.

Yatıştırıcı, dikkat dağıtıcı, suçlayıcı

Seneler önce katıldığım bir atölye çalışmasında, Harley Swiftdeer her zamanki espri anlayışı ve dobralığıyla yatıştırıcı için Kusmuk, dikkat dağıtıcı için İşeyen ve suçlayıcı için Osuruk benzetmelerini yapmıştır. Bu kategorilerin Castenada'nın öğretmeni Don Juan'dan geldiğini ve olabildiğince açık ve övgüden uzak olduklarını belirtmiştir. Bu benzetmelerde, kendinizi veya tanıdığınız birilerini görüp görmediğinize bir bakın.

Yatıştırıcı veya Kusmuk çok iyi niyetli olan insandır, herkese karşı çok yumuşak başlı, insanları minnettarlık boyutunda memnun etmeye çalışan, uç noktada herkesi ve her şeyi kabul edici, söylenilen ve yapılan her şeyi onaylamaya hazır olan kişidir; öyle ki, en sonunda üstüne kusmak istersiniz. Kusmuk memnun edicidir, yatıştırıcıdır, iyi şeyler yapandır ve süper iyi insandır. Kusmuk kendini ölümcül derecede değersiz ve güçsüz hisseder. İleri derecede özgüven eksikliği vardır ve bu sebepten dolayı sürekli onaylanma ihtiyacı içindedir; kendini sürekli başkalarıyla kıyaslar, itaatkar ve başkalarına bağımlıdır. Ama Kusmuğun önyargılarına dikkat edin; onları o kadar güzel saklar ki kimse bu

önyargıların varlığını fark etmez. Kendisi hakkında o kadar kötü düşünür ki er ya da geç sizin hakkınızda da bu kadar kötü düşünecek olduğunu bilirsiniz. Beraber fazla vakit geçirirseniz şikayet etmeye başladığını ve başkalarını kötülediğini ve her zaman haklı olmak gibi imkansız bir işi başaramadığınız bir gün geldiğinde sizi de kötüleyecek olduğunu görebilirsiniz.

Dikkat dağıtıcı veya İşeyen; astronot adayıdır, zombidir, "bilgisayar"ı karıştırandır, şimdi ve burada hiçbir zaman bulunmayandır, her zaman bulutların içinde bir yerde kilitlenmiş vaziyette bilgisayar ekranının karşısındadır, his ve duygulardan uzak; ya çok ileriye bakmaya çalışan ya da hep geçmişte yaşayandır, hep dikkati dağınık bir şekilde absürd fikirler üzerine teoriler üretir... İşeyenin yanında kolayca siniriniz bozulabilir. Hiçbir zaman onu bir noktada tutamazsınız veya bir işe kendini adamasını bekleyemezsiniz. O hep "belki"ler ülkesindedir; geleceğin beklentisi, geçmişin inkarı ve sürekli önemsizlik içinde yaşar. Kişisel değeriyle alakalı eksikleriyle yüzleşmekten hep kaçar ve hiçbir şeyle yüzleşmek istemez.

Suçlayıcı ya da Osuruk; saldırgan kişidir, siz daha ne olduğunu anlamadan size karşı atağa geçer. Osuruk her şeyin suçunu birilerine yükler ve bilin ki onun çizgisini aşmanız problemle neticelenir. Osuruk size bakar ve kendinde beğenmediği, sevmediği şeyleri sizde görür. Kendine önem verir ve bu önemin tuzu biberi olsun diye yeterli miktarda önyargı ve kıyaslama katar. Öz değer eksikliğini baskın bir yapıya bürünerek kapatmaya çalışır.

Çok fazla zamanınızı almayacaksam ve çok kağıt ziyan etmeden, bu konudaki kişisel fikrimi beyan edebilir miyim? Bu kişisel notu okumadan, bir sonraki paragrafa geçebilirsiniz. Demek istiyorum ki... pardon! Gördüğünüz üzere (hadi tahmin edin) ben bir (iyileşmekte olan) Kusmuğum ama aynı zamanda eğitilmekte olan

bir Osuruk olmayı tercih ediyorum. Yaşamımın önceki evrelerinde tipik bir Kusmuktum ve sanki yumurta kabuğunun içindeymişim gibi etrafta dolaşıyordum ve neredeyse var olduğum için özür dileyecek haldeydim. Kötü duruşumun ve çökmüş omuzlarımın ardında çok fazla bastırılmış öfke vardı ve hiçbir kişisel güç hissine sahip olmadan, korkakça oyunu oynardım. Halının altında olmasa da özgüvenim yerle bir seviyedeydi. Bu durumların çoğu yaşamımdan uzun zaman önce çıkmış olsa da eğitilmekte olan bir Osuruk olma fikri, bilinçli bir şekilde eski dürtüleri tersine çevirmek için ve zıt eğilimleri telkin etmek adına ortaya çıktı. Sonuçta maksadım bir Osuruğa dönmek değil, dengeli bir insan olmak ve istediğim kişilik maskesine istediğim zaman bürünebilmek.

En sonda ise dördüncü kategori, yani bilinçli bir şekilde herhangi bir durumda kendi isteği doğrultusunda hareket edebilen spiritüel savaşçı gelir.

ALIŞTIRMA

- ***Bölüm 1.*** Kendinizi önümüzdeki 48 saat boyunca izleyin ve stres altında bir Kusmuk mu, bir İşeyen mi, yoksa bir Osuruk mu olduğunuza bakın. Otomatik davranışınızı kontrol edin ve izleyin. Ne sıklıkta bir savaşçı gibi hareket ediyorsunuz?
- İçsel diyalogunuzu inceleyin, özellikle stres altına kendinize söylediklerinizi not edin.
- Yanınızda bir not defteri taşıyın ve kendinizle alakadar olabildiğiniz zamanlarda notlar alın. Şunu unutmayın ki siz, kendi içinizde yaşayan başka bir varlığın peşine düştünüz ve bu varlık sizin yaptığınızdan farklı şeyler yapabilir.

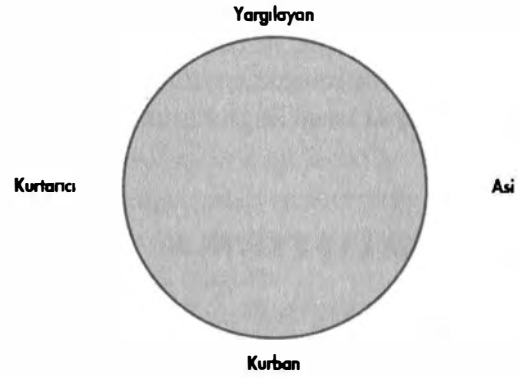
Otomatik, evcilleştirilmiş, etkiye tepki veren robot hepimizin kaçınılmaz bir parçasıdır. Peşine düşme mètoduyla bu robotu kontrol etmeyi öğrenir ve güç kazanırsınız.

Alıştırma Bölüm 2. Notlarınıza bakıp kendinize verdiğiniz mesajların, kendinize anlattığınız hikayelerin özünü saptayın.

Aynı kişilik tiplerine ve hem muhteşem hem de tuhaf olan bu telafi edici yanlarımıza bakmanın bir başka şekli de aşağıdaki gibidir. Bu kez biraz eğlenelim.

Kurban – Yargılayan – Kurtarıcı – Asi

Kurban'dan Asi'ye



Kurban'dan Asi'ye

Kendinizi bu rollerde düşünün ve bir veya birkaç tanesinin tanıdık olup olmadığına bakın. Hangi rolleri oynamaya daha eğilimlisiniz ve kime karşı oynamaya eğilimlisiniz?

Kurban: Burası, yatıştırıcının ve kusmuğun alanıdır; bu sebeple, kendinizi kötü hissedene kadar bu alana girip çıkabilirsiniz. Zavallı siz. En son ne zaman kendinizi kurban edilmiş, aşağılanmış, haksızlığa uğramış hissettiniz? Başkalarına gücendiği-

mizde veya şikayet ettiğimizde kurban rolünü oynuyoruz. Bunu önlemek için kendimiz ve yaşamımız için sorumluluk almaya başlamamız gerek. Bu ise yapılması zor bir iştir. Çoğumuz suçlamak ve şikayet etmek üzere yetiştirildik. Bazı insanlar çoğu kez kurban ve acı çeken kişi rolünü oynarlar hatta belki, bunu bu kadar sık yaptıklarını kabul etmek bile istemezler. Bu kişilik rollerine bilinçli bir şekilde bürünmek, farkındalığımızı artırır.

Kurban rolünü oynarken, kendinize karşı olarak yorumlayabileceğiniz bütün durumları düşünün. Sizi geciktiren trenler ve otobüsler, pahalı restaurantlar, kötü servis vb. Sonra bir de sizi mağdur eden insanlar var; sizi siz yapan ebeveynler, sizi çok çalıştıran ama çok az maaş ödeyen patronlar, istediklerini aldıktan sonra sizi çöp gibi kenara atan sevgililer, mirasınıza konmak için ölmenizi bekleyen çocuklar, fikirlerinizi çalan ve kendilerininmiş gibi gösteren insanlar... Liste sonsuzdur. Kendinizi gerçekten çok üzgün ve mutsuz hissedebilirsiniz, başkalarının sizin yaşamınızı ne hale getirdiği hakkında acayip sinirli de olabilirsiniz. Duruşunuzu ve acıklı ses tonunuzu ayarlayın, boynunuzu bükün, omuzlarınızı sanki üzerlerinde bir ağırlık varmışçasına düşürün ve mızmızlanın. (İyi eğlenceler, bu sadece bir oyun... öyle değil mi?)

Yargılayan: Yargılamak, suçlayıcının ya da Osuruğun bir özelliğidir. Her kurban, bir yargılayıcıya ihtiyaç duyar. Nasıl ki her kurban bir yargılayıcı yaratıyorsa, her yargılayıcı da bir kurban yaratır. Şimdi sıra, içinizdeki osuran yargılayıcıyı bulmaya geldi. Şu sümüklü küçük kurbanlara bakın, başlarına gelenleri hak etmiyorlar mı? Sızlayan, şikayet eden, mızmızlanan, ağlayan, sürekli hata arayan, ölümüne sıkıcı ve acınacak haldeki endişeleriyle dünya üzerinde sürünen sefil küçük insanlar. Onlara ne kadar zavallı ve acınacak halde olduklarını söylemek istemez misiniz? Hiç düşünceli ve kendisine saygısı olan bir kimse yaşa-

mı bu şekilde yaşar mı? Nasıl olur da azıcık bile zekası olan bir kişi kendisine karşı bu kadar sorumsuz olur? Komik, küçük, zayıf yaratıklar.

Duruşunuzu bulun, sesinizi ve ellerinizin duruşunu ayarlayın ve yargılayan olarak dolaşmaya başlayın. Bu rol size yabancıysa, güçsüzlüğünü örten insanlar gibi hissetmeyi deneyin -evet, yargılayanlar da tıpkı kurbanlar gibi kendilerini güçsüz hissederler ama onlar sızlanmak yerine bu sorunu saldırgan olmak yoluyla çözerler- unutmayın ki bu dünyada herhangi bir yere geleceksenız bunu ancak bir başkasını ezip üzerinden geçerek yapabilirsiniz. Bu rolde, kötü insan olmak iyidir. Gerçek yaşamda söylemeye cesaret edemeyeceğiniz şeyleri söylemeye cesaret edebilirsiniz. Sizi bir an için bile olsa tatmin edecekse, birisine hakaret de edebilirsiniz. Yargılayan olarak kendinizi açıkça ifade etmelisiniz ki insanlar size bulaşılmaması gerektiğini anlasınlar. Burada alınması gereken bir şey varsa, önce siz hakkınıza düşeni almalısınız.

Kurtarıcı: Bazen en doğruyu bildiğimizi ve başkalarına yardım edebileceğimizi düşünürüz. İnsanları hatalarından kurtararak iyi bir şey yapacağımızı ve cennette kredi puanımızın artacağını düşünürüz. Ne de olsa zavallı talihsiz küçük kurbanların onları kurtaracak birine ihtiyacı vardır, öyle değil mi? Ve yargılayanların bu kadar kötü davranmalarına gerek olmadığını da görmeleri gerekir. Evet, şimdi içimizdeki asil, kendini feda eden kurtarıcıyı bulmamız lazım.

Bu zavallı ve talihsiz insanlara hatalarını göstererek nasıl büyük bir yardımda bulunabileceğinizi ve sevgi dolu rehberliğiniz sayesinde sürekli kendi kendilerine felaket getirdiklerini görmelerini sağlayarak nasıl bir iyilik yapacağınızı düşünün. Ne de olsa siz herkesten daha iyi biliyorsunuz, öyle değil mi? Yardım edebilir ve fikir verebilirsiniz; dudaklarınızın arasından dökülen bilgelik üstünlüğünüzü gösterecektir. İnsanlara adeta bir iyilik

çeşmesi olduğunuzu gösterdiğinizde onlar da size hak vereceklerdir. O yargılayıcılar da bir iki çift lafı hak ediyorlar, öyle değil mi? Kendilerini bir şey zannediyorlar ama hepsi gösteriş, palavra. Dahası, kişinin kendisinden güçsüz olanlarla uğraşması çok adice bir durum. İlla birileriyle uğraşmaları gerekiyorsa, kurban durumuna gelmiş zavallılarla değil, kendileriyle eşit şartlarda olanlarla uğraşmalılar.

Kendinizi bir kurtarıcının duruşuna getirin. Unutmayın ki beğenseler de beğenmeseler de, siz bu zavallı insanları kurtarmak için buradasınız. Siz, duygusal nevrozun Robin Hood'usunuz ve insanlara kişisel bilgeliğin zenginliklerini getireceksiniz. Unutmayın ki, yaptığınızı beğenmeseler bile, siz en iyisini bilirsiniz ve onları kurtarabilirsiniz. Ne de olsa, bu sizin işiniz ve siz bu konuda ne kadar iyi olduğunuzu, şimdiye kadar kaç kişiyi kurtardığınızı biliyorsunuz çünkü doğal olarak kayıt tutuyorsunuz. E hadi, siz zafer kazanmış atın üzerindeki beyaz bir şövalye gibi kurtarmaya gelirken, biraz kahramanlık dolu savaş müzikleri dinleyelim.

İlginç olan şey, kurbanın bu üçünün arasında en güçlü yeri işgal etmesidir. Kurban manipüle eder, kontrol eder ve kendi acıklı durumunu oluşturur. Yargılayanın yargılayacak birine ihtiyacı vardır, kurtarıcının ise kurtaracak birine; ancak kurban kendi başına hepsini idare edebilir.

Her ne kadar bunlar iç içe geçmiş ve birbirine bağlı roller olsa da dördüncü bir rol daha vardır: asi. Asi, kendi üzerinde hakimiyet kurma girişiminde bulunan ve bunu başaran kişidir. Başarılı bir asi olmak için kişinin hareketlerinin sorumluluğunu üstlenmesi gerekir. Bu sorumluluğu almayan kişi sadece gürültü yapmakta ve diğer üç rolden birine bürünmektedir. Asi, spiritüel savaşçıdır ve nevrotik bağımlılık çemberini bozarak yolu açar, oyunu durdurup güç ve sorumluluk alacak cesareti gösterir.

BİREYSEL ALIŞTIRMA

- Etrafta dolaşıp yukarıdaki karakterleri kendi içinizde bulmaya çalışın. Önce duruşla başlayın, sonra yürüyüşe geçin ve ardından ses, ifade vb. şeklinde devam edin.
- Bunu her rol için tekrarlayın.
- Hangi rolle kendinizi daha bütünleşmiş hissettiğinizi bulun.
- Bu oyun sayesinde nelerin su yüzüne çıktığına bakın.

GRUP ALIŞTIRMASI

- Herkesi, etrafta dolaşıp bu dört karakteri içlerinde bulmaya yönlendirin. Önce duruşla başlasınlar, sonra yürüyüşe geçsinler ve ardından ses, ifade vb. şeklinde devam etsinler. Rollerini oynamakta olan insanlarla iletişim kurun ve bunu, her rol için yapın.
- Sonra grubu dört küçük gruba ayırın ve her gruba bir rolü vererek birbirleriyle diyaloğa geçmelerini sağlayın. Bu şekilde bir süre devam edin.
- Katılımcılara hangi rolde kendileri daha rahat hissettiklerini sorun. Katılımcıları tekrar dört küçük gruba ayırın ve bu sefer kendi seçtikleri bir role bürünmelerini isteyin. Bu şekilde de bir süre devam edin.
- Daha sonra, katılımcılara bu alıştırmayı yaparken neler öğrendiklerini sorun ve verilen cevaplar üzerine konuşun.
- Küçük gruplardan biri jüri görevi görerek diğer grup üyelerine sorular sorsun, grup üyeleri de bu soruları kendi rolleri doğrultusunda cevaplasın.

Bu rol oyunu esnasında olabilecek şey rollerin değişmesidir. Beyaz atlı şövalye, kurban olabilir; kurban bir anda yargılamaya başlayabilir; yargılayan insan, bir anda bir asiye dönüşebilir ya da bir asi aniden beyaz atın üzerindeki kurtarıcı haline gelebilir. Böyle bir sonuç, dinamikleri değerlendirmek açısından çok faydalı olabilir.

Aktörler Enstitüsünde öğrendiğim, çok eğlenerek ve çok severek uyguladığımı bir alıştırmayı sizinle de paylaşmak istiyorum.

GRUP ALIŞTIRMASI

- Bu üç rolü de ele alalım; yatıştırıcı-kurban (zavallı ben, bana yardım edin, sana ihtiyacım var, bir şeyler yapmak zorundasın...), suçlayan-yargılayan (sizi sefil küçük insanlar, kendini düzeltmek için bir şey yap seni sürüngen, seni işe yaramaz bok böceği...) ve dikkat dağıtıcı-kurtarıcı-karşılıksız sevgi veren ve "gereksiz" yardım eden (her şey harika, beni dinlersen göreceksin her şey iyi olacak, bırak senin için ben yapayım, en iyisini ben bilirim, ben seni kurtarırım, çeneni kapa ve beni dinle...).
- Üç kişi "sahne"ye çıkarak yaklaşık 45 – 60 saniye kadar sürekli kendilerine verilen rolü oynarlar; daha sonra, her karakteri bir kez canlandıracak şekilde bütün rollere teker teker bürünürler.
- Sonra diğer üç kişi sahneye çıkarak aynı işlemi tekrar ederler ve bütün katılımcılar sahneye çıkana kadar bu şekilde devam eder.
- Amaç, başkalarını dinlemeden kendi rolünüzü olabildiğince kışkırtıcı ve baskın bir şekilde yapmaktır. Genelde çok komik sonuçlar ortaya çıkar ve hepimizin içinde olan ve bastırdığımız durumları rahatça dışa vurabilmekten kaynaklanan yüksek bir enerji oluşur.

Daha birçok karmaşık kişilik tipleri vardır. Mesela Gurdjieff'in çalışması olan ve dokuz kişilik tipini inceleyen bir harita olarak değerlendirilen *Enneagram* bunlara bir örnektir. Ya da Kenneth Meadows'un *Dünya'nın Şifa Haritası* isimli kitabı veya Ron Kurt'un *Vücut Yapısının Beş Hali* isimli çalışması çok faydalı bulduğum, kişilik tiplerine ait haritalardan sadece üç tanesidir.

Öz Mitoloji

Şimdi sıra, kendi kişisel mitlerinizi aydınlığa çıkarmak için

bir alıştırma yapmaya geldi. İnsanların kendi mitolojilerini ortaya çıkarmak amacıyla on beş yılı aşkın bir süredir bu alıştırmayı çeşitli gruplara yaptırdım ve netice hep aynı oldu: Batılıların en temel negatif kişisel miti, "Yeterince iyi değilim. Ben değersizim. Ben sevilecek biri değilim," şeklindedir.

Batılıların en büyük problemi özgüven ve öz değer eksikliği, kendini sevmesi, kendine bakması gibi değerlerin eksikliğidir. Zihinlerimizde saklı kalmış olup biz fark etmeksizin üzerimizde kontrollerini dayatan inançları ve detaylı kişisel mitleri bulup ortaya çıkartabilmek için çalışmak ise çok değerli bir uğraştır.

ALIŞTIRMA

Günlüğünüzü elinize alın ve sessizce otururak zihninizden geçenleri yazın.

- Ne veya kim kendimi güçsüz hissetmemi/davranmamı sağlıyor?
- Yaşamımda hangi negatif olaylar sürekli tekrar ediyor?
- İçimde bulunan en derin negatif düşünceler nelerdir? Cevaplarınızı listeleyin ve listenize iyice bakın. Gördüğünüz maddelerden bazıları, içinizde gizliden gizliye var olan "hipnoz" hali örnekleridir. Kaç tanesi gerçekten sizin inançlarınızı temsil ediyor (eğer varsa) ve kaç tanesi ailenizden, kardeşlerinizden, arkadaşlarınızdan (vb.) ve her şeyi taklit etmekten başka bir şey bilmeyen moda papağanından öğrenmiş olduğunuz robotsu davranışlardır?
- Kendi hakkımdaki en derin pozitif inançlarım nelerdir? Cevaplarınızı listeleyin ve kendinizi Kutsal Ruh'un değer verilen ve sevilen bir parçası olarak düşünün.

Söz ettiğimiz belirgin kişilik tiplerine ait mitlere verilebilecek bazı örnekler şöyledir:

Tipik yatıştırıcı-kurban mitleri:

Hak etmediğimi düşündüğüm için, bana bir şeyler verildiğin-

de, kendimi suçlu hissediyorum.

Onayını istiyorum ve bunu alabilmemin tek yolu, gerçek kişiliğimi saklamak.

Kendi haklarımı savunmaktan, kendimi ifade etmekten korkuyorum çünkü bunu yaparsam insanlar beni reddedebilir. (Örn: Kendi gücümden verip kabul görmeyi "satın alıyorum".)

Gerçekte kim olduğumu gösterirsem terk edilirim ya da reddedilirim.

Yeterince iyi olmadığım için sevgiyi kazanmam gerekiyor.

Varlığımı ispat etmek için uğraşmam gerektiğini hissediyorum.

Kendi problemlerim uğraşmaya değmeyeceği için başkalarının problemlerini çözmeye çalışıyorum.

Güçlü ve bağımsız olursam beni artık sevmezler.

Hiç adil değil, ne kadar uğraşırsam uğraşayım istediklerimi elde edemiyorum.

Asla hiç kimseye rahatsızlık vermemeliyim.

İsteklerimi elde edemiyorum çünkü edersem, başkalarına haksızlık olur.

Tipik dikkat dağıtıcı-kurtarıcı mitleri:

Ne yaptığımı bilmediğim için onu alamamak gibi bir sorunum da yok.

Gerçekte kim olduğumu gösterirsem terk edilirim ya da reddedilirim.

Kendi hakkında söyleyecek önemli bir şeyim yok çünkü önemli değilim.

Kararlar benim dışımdaki ve üstümdeki merciler tarafından alındığı için ben değiştiremem.

Kendimden sorumlu olmak istemediğim için kendimi aptal hissediyorum.

Gerçekten kendi hislerimi dinlersem patlayabilirim.

Tamamen bedenlenirsem, feci bir şey olacak.

Tipik suçlayıcı-yargılayıcı mitleri:

Spiritüel açıdan daha gelişmiş olduğum için beni anlayamazsınız.

Daha üstünüm ve yanlış anlaşılıyorum.

Kendimi geçindirmek için çalışmak zorundayım çünkü kimse bana bakmayacak.

Saldırmak en güzel savunmadır.

Benden başka herkes başarabilir, ne de olsa hepsi piç kurusunun teki.

Beni fark etmen için daha ne yapmam gerekiyor?

En azından yanlış yapma konusunda çok başarılıyım.

Bu listeye şöyle bir bakın ve hangilerinin sizi yansıttığını bulun. Aralarında geçmişte kullandığınız, inandığınız cümleler var mı? Şimdi inandıklarınız, kullandıklarınız var mı? Kendiniz hakkında ne öğrendiniz?

Artık, Yıldız Kızı'nın Çemberine hazırsınız.

4. BÖLÜM

Yıldız Kızı Çemberi

Yaşamınız üstüne düşünmek

"Kişisel tarihinizi silmek" gibi büyük bir iş yaparken veya daha basit şekliyle, geçmiş travmalarınızı iyileştirirken Yıldız Kızı Çemberi önemli bir araçtır. İnsan olma sürecimizi, bir çember formunda tarif eder. Her yöne dönerek, yaşama dair konularda bir aydınlanma ve idrak, yaşam mücadelelerimiz karşısında kendimize karşı bir merhamet hissederiz.

Yıldız Kızı Çemberi isminin açılımı; yıldız: farkındalığın saf ışığı; kız: bakire, temiz; ve çember: iki başın birleştiği nokta şeklindedir.

Yıldız Kızı Çemberi hem gölgenin (bilinçaltımız, otomatik robotun eski alışkanlıkları) çemberi ve hem de kurtuluşu, özgürlüğü ve gerçeği arayan varlığımızın ışık yanıdır.

Gölge çember ise Tilkilerin Çemberi olarak adlandırılır ve bilinçaltımızda, farkında olmaksızın nasıl kendi kuyruğumuzu kovaladığımızı ve sıkıntılarımızı nasıl kendi kendimize yarattığımızı gösterir. Diğer yandan, Çakalların Dansı bize yaşadığımız zorlukların sorumluluğunu alarak, içinde bulunduğumuz durumu değiştirmek için bilinç seviyemizi nasıl değiştireceğimizi öğretir. Bu, ne pahasına olursa olsun kendini riske atarak şeytanlara çelme takan, karanlık güçlerle savaşan, iyilik için fetihler

yapan kahramanların, mitolojik kahramanlar yolculuğunun yoludur.

Her Yön Bir Bakış Açısıdır

O dünya bize ya olduğu gibi, yani farkındalığın ışıkları içinde, aydınlık, net ve anlaşılır olarak gösterilir ya da saplantılara takıldığımız için sadece gölgeler içinde karanlığı görürüz ve her şey karışık ve bulanık, tuzaklar ve kapanlarla doludur.

Şimdi sıra, her şeyi kapsayan şifa çemberi öğretisini kullanarak, kişisel tarihimizi iyileştirmeyi içeren bir kahramanlık macerasına çevirme zamanıdır. Ancak önce, dışarıda ve doğanın içinde aşağıdaki şu alıştırmayı yapmalısınız.

ALIŞTIRMA: TÖREN

Yıldız Kızı Çemberi üzerinde törensel bir alıştırma. İçimizdeki Çocuğu anlamak için Çiçek Açan Ağaç Töreni.

- Size kendinizi iyi hissettiren ve adeta davet eden herhangi bir ağaç ve her yön için bir taş olmak üzere dört adet taş bulun.
- Sadece kendi içinizdekileri değil ayrıca doğa ananın işaretlerini ve imalarını da fark edin. Bir bulutun şeklini, bir kuşu veya çimenin hareketini fark edin. Doğa Ana'nın sizinle konuşmasına izin verin. Bizler doğanın canlı bir varlık olduğunu ve sürekli bizimle bağlantıya geçtiğini ve konuştuğunu unuttuğumuz için çoğu kez onu duymuyoruz. Kendinizi beklenti içinde olmaksızın "alıcı" olma konumuna getirin ve sadece anda var olun.
- Adayabileceğiniz bir şey getirin; herhangi bir şey... tütün, pirinç, çikolata ve kendi günlüğünüz.
- Ağacın etrafında kendi çemberinizi oluşturun ve güçlendirin. Taşlarınızı ana yönleri işaret edecek şekilde yerleştirin. Hazır olduğunuzda törene başlayın. Adağınızı adayın, sırtınızı ağacın gövdesine dayayın ve bilge ruhları çağırın.
  - Güneye dönün ve şu soruyu sorun: "İçimdeki çocuk nasıl hissediyor ve dünyayı nasıl algılıyor?"
  - Kuzeye dönün ve sorun: "Günlük yaşamdaki yetişkin 'ben' nasıl hissediyor ve dünyayı nasıl deneyimliyor?"
  - Batıya dönün ve sorun: "İçimdeki rahip/rahibe (ya da dindar) nasıl hissediyor ve dünyayı nasıl algılıyor?
  - Doğuya dönün ve sorun: "İçimdeki büyülü çocuk nasıl hissediyor ve dünyayı nasıl algılıyor?"
- Şimdi çemberin ara yönleri üzerinde çalışın. Bu noktalar, hareket noktalarıdır. Sırtınız ağaca yaslanış olarak:
  - Güneybatıya dönün ve sorun: "Gerçekleştimek istediğim hayallerim neler? Neler yaratmak istiyorum ve insanlara ne vermek istiyorum?"

- Kuzeybatıya dönün ve sorun: "Kendim için koyduğum kurallar neler, hangi kanunları kendim için oluşturuyorum? Bunlar beni destekleyip büyümeme yardımcı oluyor mu yoksa beni sınırlandırıyorlar mı?"
- Kuzeydoğuya dönün ve sorun: "Yaşamımın koreografisini ne şekilde oluşturuyorum? Seçimlerimi nasıl yapıyorum ve bu seçimler beni ulaşmaya çalıştığım hayallerime götürüyor mu?"
- Güneybatıya dönün ve sorun: "Kendi hakkımda gerçekte ne hissediyorum? Kendimi nasıl görüyorum?"

- İçinizde ve etrafınızda olmakta olanları fark edin. Dışarıdaki dünyada olanların içinizdeki dünyayı yansıtıp yansıtmadığına bakın.
- Bitirdiğinizde, taşlarınızı toplayın ve orada bulunmuş olduğunuza dair bütün izlerinizi yok edin. Ağaca tekrar bir şey sunun ve teşekkür edin.

Ağaç törenlerinin sıklıkla yapılması çok faydalıdır ve kendi iç benliğinizle bağlantıda olmanız ve orada olup biteni fark etmeniz için iyi bir araçtırlar.

ALIŞTIRMA: YILDIZ KIZI ÇEMBERİ

- Tam ortasında oturabileceğiniz ve pusulanın yönlerine göre sekiz noktası olan bir çember oluşturun. Ana noktaları çeşitli nesnelerle belirleyin; örneğin doğu için bir mum, güney için bir bardak su, batı için biraz toprak ve kuzey için rüzgarı sembolize eden bir tüy koyabilirsiniz. Tam ortada, kendiniz için rahat bir yer yapın ve defterinizi de alarak oturun.
- Güneye dönün ve şu soru üstünde derinden düşünün: "Ben nasıl yaralandım?" Bu sorunun altında yatan soru; ben nasıl şartlandırıldım, nasıl eğitildim, korkmayı, kısıtlanmayı ve kendime karşı olmayı nasıl öğrendim? İçimdeki robot nasıl oluştu? vb. Daha önce yapmış olduğumuz alıştırmalardan sonra bu sorunun cevabı hazır olmalı.

Gelen cevapları aynen olduğu gibi yazın.

- Kuzeye dönün ve şu soruyu cevaplayın: "Yaşam şimdi benim için nasıl?" Yani yaralanmalar hala yaşamımda varlığını sürdürürken ve günlük yaşamımda kendilerini gösterirken... İçimdeki robot kendi şovunu sergilemeye devam edecektir, alışkanlıklarını sürdürmeye ve yapmaya programlandığı şeyleri yapmaya devam edecektir.

  Günlük yaşamınızda neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını yazın.

- Batıya dönün ve şu soruları cevaplayın: "Kendi vücudum hakkında ne hissediyorum? Bedenimle ne kadar bağlantı içerisindeyim? Vücudumu kendime ait, kendim gibi hissediyor muyum, yoksa sadece içinde yaşadığım bir beden mi? Bedenime nasıl davranıyorum? Kendimi sağlıklı ve zinde tutuyor muyum? Sağlıklı ve zinde olmanın benim için bir önceliği var mı? Vücudumu ne çok fazla ne çok az, tam kararında, iyi ve sağlıklı gıdalarla besliyor muyum? Ne kadar kendi bedenime hakimim ya da ne kadar bedenim bana hakim?"

  Uyguladığınız takdirde size faydası olacak değişikliklerin bir listesini yapın.

- Doğuya dönün ve şu soruları cevaplayın: "İçimdeki büyülü çocuk oyun oynamak için zaman bulabiliyor mu? Sadece eğlence için, meselâ çocuklarla geçirdiğim, mutlu zamanlar var mı? Cinselliği deneyimlerken zevk içinde büyülü bir çocuk olabiliyor muyum? Yoksa başka bir şey mi oluyor? Başka bir şey oluyorsa; hangi eski otomatik davranışlar, şartlanmalar, hangi korkular, hangi eski sesler olabilecek olan güzellikleri engelliyor?"

  Aklınıza gelenleri yazın.

Gölge Unsurlar

5. Kendinizi ve hayatınızın ölçeğini Sınırlayan İnançlar
Seçici Algılar, "Haklıyım"
6. Kısıtlı algı sonucu ve yanlış inanışlar sonucu Yapılmış Seçimler. Acı ve incinmişliği engelleyecek hayat koreografisi. "Değişemem (değişmeyeceğim)."
4. Kurallar ve Kanunlar
İfade ve eylemi etkileyen zorunluluklar, -meli – mali'lar "Kendimi haklı çıkartırım"
3. Pişmanlıklar Suçlamalar/Keşkeler
Yaşamınızdaki zorluklardan hep diğerleri sorumludur.
"Senin Suçun."
siz
7. Yanılsama – Hesaplaşma
Fantezi üzerine kurulu kişisel felsefe ve hatalı güven hissi.
"Ne olursa olsun kendi bildiğim gibi yapacağım."
2. Kendiniz ve Hayat Hakkında Ne Kadar Doğru Olduğunuzun Kanıtları
(Bilinçsizce "Düşlemek")
'Her şeyin en kötüsü hep benim başıma gelir.'
8. Kişisel Kavramlar/Dünya Görüşü
(Kendiniz hakkında düşündüğünüz en kötü şey) "Tanrı'nın yargısı bu olsa gerek."
1. Kendinizin Negatif "Mitoloji"si
"Eğlence"- Hikayeler ve İçsel Diyalog.
Kendinize söylediğiniz negatif mitler tek gerçektir. "Zavallı Ben, Kurban benim."

Gölge Unsurlar – Tilkilerin Çemberi

ALIŞTIRMANIN DEVAMI

Şimdi bir kez daha güneye dönün. Kendime anlattığım hikaye:

Bu yönün gölge yanları, kendimizi sabote etme şekillerimizin hepsidir. Kendimize anlattığımız değersizlik ve sevgisizlik hikayeleri, vazgeçemediğimiz bağımlılıklar, içimizdeki şeytanlar, yaşamımıza kötülükleri geti-

ren ve bilinçdışımızdaki tepkilere sebep olan travmalar. Bu travmalar genelde geçirdiğimiz kötü çocukluk ve ergenlik deneyimleri sonucunda oluşur ve yaşantımıza sefalet ve mutsuzluk getirir. Bu hatıraların etkilerini silmek, kişisel tarihimizi silmek için bilincimize ve içimizdeki benliğimize ışık tutmadığımız süreçe bu travmalar fiziksel hastalıklara bile sebep olabilirler.

- Bu kez sormamız gereken soru: "Kişisel mitolojilerim neler? Kim olduğuma dair kendime anlattığım hikayeler neler? Neleri deneyimlemek için kendime müsaade ediyorum?"

  Bu soruyu cevaplamak için aşağıdaki sorular üzerinde düşünebilirsiniz:

  1. Hangi çocukluk travmaları hala yaşamımda etkisini sürdürüyor?
  2. Çocukken nelerden korkmam gerektiği öğretildi?
  3. Ailem ve öğretmenlerim yaşamda ne olmamı, ne yapmamı (ya da ne olmamamı ve ne yapmamamı) istiyorlar?
  4. Hangi kızgınlıklara ve kırgınlıklara hala tutunuyorum?
  5. Kimden (neden ve nerede) hala kabul görmeyi bekliyorum?
  6. Kendimi iyi hissetmem için ne gibi şeylerin olması gerekli?
  7. Ergenlik yıllarım nasıldı? O yıllarda yaşadığım drama neydi?

- Daha önceden kişilik tipleri ve kişisel mitoloji üzerine yaptığımız alıştırmaya geri dönün ve kendinize anlattığınız temel hikayelerin listesini yapın.

- Birden ona kadar puanladığınızda, öz güveniniz ve öz değerinizin puanı kaç olur?

- Birden ona kadar puanladığınızda, günlük yaşamdaki durumlar karşısında duygusal korkunuzun seviyesi kaç olur?

Güneybatıya dönün. Dileyin ve ümit edin... ve haklı olun:

Güneybatı yönü dileklerimizle, ümit ettiğimiz şeylerle, bu yaşamda gerçekleştirmek istediklerimizle ve de dünyanın hayallerimizi bize geri yansıtmasıyla alakalıdır. Başka bir deyişle, dünyanın bize karşılık vermesidir. Örneğin, bir insan "Aaa bu bana hep oluyor, etrafta uçuşan iğrenç bir şey varsa hep benim başımın üzerine düşüyor," diyorsa veya günler-

den bir gün "yatağın sağ tarafından" kalktıysanız ve o gün iyi bir günse, yaşam da size aynen bunları yansıtır ve her şey tıkırında gider. Başka bir gün yatağın sol tarafından kalkarsınız ve her şey ters gider, ulaşılmaz olur, yanlıştır, zordur. Buradaki esas nokta, yatağın hangi tarafından kalktığınızla alakalı olan inanışınızın günlük yaşantınızı etkilemesidir.

Hayal etmenin gücünü bilen kişilerin sözlerinden bazı alıntılar:

"Düşündüğümüz şey oluruz. Her şey düşünceyle başlar." (Buda)

"Bir insanın yaşamı onun düşünceleriyle şekillenir." (Marcus Aurelius)

"Bir insan, kalbinde ne varsa odur." (Deyimler 23.7)

"Düşündüğünüz şey olursunuz." (Earl Nightingale)

"Neye inanıyorsanız, o gerçek olur." (İsa)

"Dünyayı düşüncelerimizle yaratıyoruz." (Buda)

"Her hareketin atası bir düşüncedir." (Emerson)

"Başarabileceğinizi de düşünseniz, başaramayacağınızı da düşünseniz haklısınız." (Harrison Ford)

Bir düşünce ekin, bir hareket elde edin
Bir hareket ekin, bir alışkanlık elde edin
Bir alışkanlık ekin, bir karakter elde edin
Bir karakter ekin, bir kader elde edin. (Eski Bir Çin Atasözü)

Şu şekilde düşünün: Bilinçli ya da değil, bizler sürekli rüya görüyoruz. Bu bakış açısıyla, şu anki yaşantımız bugüne dek gördüğümüz rüyaların sonucudur. Yaşamınızda sevmediğiniz şeyler varsa, bunları hayallerinizle gerçeğe dönüştürdüğünüzü unutmamanız gerekir.

Üzerinde Düşünülmesi Gereken Sorular:

- Yaşantınız size yaşamınız hakkında neler yansıtıyor? Neyin işe yardığı ve neyin işe yaramadığı hakkında size ne gösteriyor? Olaylar karşısında hem açıkça sergilediğiniz ve hem de içinizde oluşan tutumunuza bakın. Size yardımcı olacak bazı sorular:

1. Sizin için kabul edilemez olan şeyler nelerdir? Neleri yapmaktan gerçekten korkarsınız?
2. Hangi insanlardan ve durumlardan uzak durmaya çalışırsınız?
3. Kabuslarınız veya kötü rüyalarınız var mıdır?
4. Kesinlikle emin olduğunuz şeyler nelerdir?
5. Başkaların onaylamamasından korktuğunuz için kendinizi yapmaktan alıkoyduğunuz şeyler nelerdir?

- Neler bulduğunuzu yazın.

Şimdi Batıya dönün. Yıkılmış Hayaller:

Batı -bu defalık- yıkılmış hayallerin, pişmanlıkların, "keşke"lerin ve bunları yapmaktan sizi alıkoyan, hayallerinizi gerçekleştirmenize engel olan kişileri suçlamanın yeridir. Kendinizi "keşke" hissine uyarlayın, pişmanlık ve suçlama duygularına yönelin ve neler olduğuna bakın. Belki gözünüzden biraz yaş gelir, bu gayet normaldir ve iyidir; belki de kırgınlıklarınız tekrar aklınıza gelir, bazıları acıtır, can yakar. Bu duyguların ve hislerin hepsi, sıkıştırdığınız ve serbest bırakabileceğiniz yaşam gücünüzdür. Fiziksel bir yarayı iyileştirir gibi önce yarayı temizlemek gerekir ki iyileşme gerçekleşebilsin.

- Kendinize sorabileceğiniz faydalı sorular:
  1. Yaşamım için kimi ve hangi olayları suçluyorum?
  2. Kendimi güvende hissetmek için kime ve neye tutunuyorum?
  3. En çok neyi değiştirmekten korkuyorum? Neye tutunuyorum?
  4. Ekonomik açıdan beni sınırlayan nedir?
  5. Fiziksel ve ruhsal sağlığım ne kadar iyi durumda?
  6. Ailem hangi konularda başarılı olmam gerektiğini ve hangi konularda başarısız olmaya mahkum olduğumu söyledi?

- Neleri artık bırakmaya hazır olduğunuzun listesini yapın. Bırakılabilecek yıkılmış hayaller, artık etkisini ve anlamını yitirmiş kızgınlıklar vb. Bahçeden topladığınız doğal nesnelerle ya da kağıt ve boya kalemleriyle bu duyguları temsil eden bir cisim yapabilirsiniz veya sadece yazılı bir liste sizin için yeterli olabilir. Hangisi size daha uygun geliyorsa, sizin için doğru olan odur.

Şimdi Kuzeybatıya dönün. Kendini haklı çıkartmak:

Bu yön, evrenin büyük adaleti ve dolayısıyla karmanın yaşamlarımız üzerindeki etkisi hakkındadır. Kişinin kendi karmasını kabul etmesi, öğrenmesi gereken dersleri ve yaşamın getirdiklerini de kabul etmesi demektir. Karma, hareketlerimizin ve davranışlarımızın sonuçlarının bize geri dönmesidir. Eylemlerinizin sonuçları olur ancak burada sorulması gereken soru, istediğinizin bu sonuçlar olup olmadığıdır.

Kuzeybatı, kuralları temsil eder ve robotsu benlik kurallara bayılır. Geçmiş deneyimlerinize dayanarak kendinize bazı kurallar koyup kendinizi mi sınırlandırıyorsunuz yoksa yaratıcı bir şekilde oluşturduğunuz yeni kurallarla bugünkü yaşamınızı mı destekliyorsunuz? Negatif kurallar; kendi kendimize koyduğumuz ve yaratıcılığımızı, haklarımızı ve cinsel tercihimizi bağladığımız, sınırladığımız ve böylece, eski acı oyunlarını oynamaya ve kendimizi reddettiğimiz inanışları kabul ettiğimiz kurallardır.

- Kendinize sorabileceğiniz faydalı sorular:
  1. Neleri yapmalı ve yapmamalıyım?
  2. Yukarıdaki kurallara uymazsam başıma gelmesinden en çok korktuğum şey nedir?
  3. Kendi sınırlanmamdan sorumlu olan nedir/kimdir?
  4. Hiçbir şart altında, durum her ne olursa olsun asla yapmayacak olduğum şey nedir?
- Kendinize koyduğunuz kurallara ve kanunlara bakın. Neleri yapmak ve neleri yapmamak için kendinize izin veriyorsunuz? Özellikle yaşamınızdaki "kutsal ineklere" bakın. Mitolojiniz doğrultusunda (güney) yaşadığınızda yaşantınızdan neleri çıkartmanız gerekiyor ki bu hikayeler devam edebilsin? Yaralı olma hissi, yaşamınızdaki bazı şeylerle ilgilenmiyorsunuz demektir. Bakın bakalım, bu ilgilenmediğiniz alanları bulabilecek misiniz?

Şimdi Kuzeye dönün. Palavra mı Bilgi mi?

Kuzey; zihindir, rüzgardır, günlük yaşamımızdaki yetişkin yanımızdır. Kuzeyi daha önce ziyaret edip bugünkü yaşamımızın nasıl olduğunu sormuştuk ancak bu kez inanç sistemlerimize, nasıl düşünmemiz gerektiği-

ni bize söyleyen programlara bakmamız gerekiyor. Bunu "İzin Verilen Düşünce Kural ve Kanunları" olarak da adlandırabiliriz. Bu, şartlanmanın beyin yıkamaya en yakın olduğu zamandır çünkü bu olayı düşünmek için kullandığımız zihin ile şartlanma işleminden geçerek kendi doğasına ihanet etmeyi ve toplum tarafından kabul edilebilir, evcilleşmiş bir yetişkin olmayı öğrenen zihin aynıdır.

- Dönüşte kültür şoku yaşayacak kadar uzun süreli yurtdışı seyahatleri yaptıysanız, tekrar içine girmeden önce kültürünüzün size nasıl göründüğünün ve sizi nasıl hissettirdiğinin bir listesini yapın.
- Nasıl bir insan olduğunuza dair inançlarınızı bir gözden geçirin. Büyük ihtimalle listenizde epey iyi özellik bulacaksınız. Amaç bu değil, amaç; nasıl bir insan olmayı öğrendiğinizi görebilmek. Kendinizi bilmenin yolu neye programlanmış olduğunuzu bilmekle ve anlamakla başlar. Bu, kendinizle ilgili hareket noktanızdır.
- Kendinize sorabileceğiniz faydalı sorular:
  1. Gizliden gizliye kimden veya neden intikam almak istiyorum?
  2. Ne zaman ve hangi durumlarda espri anlayışımı kaybediyorum?
  3. Odağımı ve amacımdaki netliği kaybetmeme neden olan şey nedir?
  4. Hangi konularda yeniliklere kapalıyım ve nelere bağımlıyım?
  5. İnsanlar ...dır. Yaşam ...dır. Sabit fikirlerim nelerdir?
  6. Kabul görmek için ne yapıyorum ya da neleri manipüle ediyorum?

Şimdi Kuzeydoğuya dönün. Seçim:

Kuzeydoğu; seçimin, tasarımın ve koreografi enerjisinin yeridir. Seçimlerinizi, geçmişinizdeki acılara ve travmalara ya da geleceğiniz hakkındaki fantezilere dayanarak mı yapıyorsunuz? Yoksa kendi iyiliğiniz ve mutluluğunuz için seçimlerinizi şimdi bulunduğunuz noktadan hareketle bağımsız olarak yapabiliyor musunuz? Ne kadar sıklıkta rahatlık içerisinde, minimum çaba sarf edip maksimum sonuçlar alarak yaşıyorsunuz? Ya da bir şeyi yapabilmek için deliler gibi çaba sarf etmeniz mi gerekiyor? Kendi yaşamınızdaki durumların ne kadar başka insanların

merhametine kaldığını düşünüyorsunuz? Kendinizin ve kendi yaşamınızın sorumluluğunu ne kadar alıyorsunuz?

- Seçimlerinizi ne şekilde yaptığınıza bakın. Seçim -kuzeydoğu- zihin (kuzey) ile ruh (doğu) arasındadır. Kararlarınızı ancak ikna olduktan sonra mı veriyorsunuz? Yoksa ruhunuza bakıp orada neyin hareket ettiğine de bakıyor musunuz? Seçimlerinizi aydınlatması için ilham gelmesini mi bekliyorsunuz?

- Kendinize sormanız gereken daha fazla soru:
  1. Geçmişteki acı ve travmaları tekrar yaşamamak için hangi kararları vermeye daha eğilimliyim?
  2. Gelecek fantezilerine dayalı olarak hangi seçimleri yapmaya eğilimliyim?
  3. Hangi konularda fanatik davranıp sorgulamadan ne yapılması ya da yapılmaması gerektiğine dair kararlar veriyorum?
  4. Ne zaman ve nasıl kendi rızam olmadan başkalarının zorlamasıyla hareket ediyorum?
  5. Hangi durumlarda çok az bir kazanç için çok fazla çaba sarf ediyorum?

Şimdi Doğuya dönün. Farkındalık noktası:

Bu yön, ektiğimizi biçmekle alakalıdır. Bizi, mitolojimizi nasıl yaratmayı seçtiğimiz, nasıl hayal kurmayı ve yaşamımıza nasıl yön vermeyi seçtiğimiz farkındalık noktasına getirir. Çemberin etrafında o ana kadar olmuş olanlarla hesaplaşma zamanının geldiği yerdir doğu. Ya ektiğimizi aydınlanma, kendi üzerimizde daha fazla güç sahibi olma ve daha kaliteli bir yaşam şeklinde biçeriz ya da yanılsama, karışıklık ve acı olarak. Gelin, çemberin etrafında tersten hızlı bir şekilde dönelim ve bunun ne şekilde gerçekleştiğini görelim:

—

Gölge çemberi, insanın korku içindeyken yapılmış seçimler (kuzeydoğu) sonucunda, zihinsel zırvalar ve gerçekle yüz yüze gelmekten kaçarak (kuzey) kendini kısıtlayan kurallarıyla (güneybatı), kendini kötüleyen hayalleriyle (güneybatı) ve "zavallı ben" mitolojisiyle (güney) belirli bir (sahte) güven içerisinde yanılsama ve karışıklık (doğu) biçtiği anlamına

gelir. Hesaplaşma ise, "Kendimle yüzleşmek istemiyorum, yaşamımın sorumluluğunu alıp bunun sonuçlarıyla uğraşmak istemiyorum," kısmıdır.

—

Şimdi, doğuya bakarak yaşamınızda neyi biçtiğinizi kendinize sorun. Kendi istediğiniz hayallerinizi ne kadar gerçekleştiriyorsunuz ve istemediklerinizi ne kadar gerçekleştiriyorsunuz? Dışarıya karşı davranışlarınız ile içinizdeki hayallerinizin ne kadarının otomatik, etki-tepkiye dayalı mekanizmalar ve belirli şartlanmaların sonuçları olduğuna bakın.

- Kendinize şu soruları sorun;
  1. İçimde ümitsizlik hissini uyandıran şeyler nelerdir?
  2. Bu yönlerim hala din tarafından mı kontrol ediliyor?
  3. Ne zaman ve kime karşı yaşamımı olduğundan daha iyiymiş gibi göstermek ihtiyacı duyuyorum veya başka bir deyişle, kendime ve başkalarına yalan söylüyorum?
  4. Ne zaman yaşamımı başkaları için yaşıyorum?
  5. Ne zaman ve nasıl kendimi çok fazla zorluyorum?
  6. Yaşamımı bu şekilde yaşayarak ne elde ediyorum?

Şimdi Güneydoğuya dönün. Zavallı ben:

Bu son yön; kendimizle, kendimizle alakalı en derin hislerimizle ilgilidir. Gölgemize göre yaşayarak, kendimizi sınırlandırdığımızda ve yaşama karşı kendimizi koruduğumuzda öz değerimiz azalır ve kendimizi içten içe oldukça kötü hissederiz.

- Kendinize sorun.
  1. Ne zaman yaşamın kurbanı oluyorum? Ne zaman başkalarını yargılıyorum?
  2. Ne zaman topluma ayak uydurmak ve kabul görmek adına kendimden vazgeçiyorum?
  3. Yaşam mücadelesinde ne kadar kendimden kaybediyorum?

Son soru ise en basit şekliyle şudur; "Karanlık bir gecede, yalnız ve sessiz olduğunuzda, dışarıdan sizi uyaran herhangi bir ses/hareket olmadığında, ego desteği ve kendinizi iyi hissettirecek dışsal bir etken olmadığında kendiniz hakkında en derininizde, içinizde nasıl hissediyorsunuz?"

Işık Unsurlar

Şimdi sıra, çemberin etrafında ışığın bakış açısıyla dönmeye ve neleri değiştirebileceğimizi görmeye geldi:

5. İçsel Bilgelikle Hizalanmak
Zihinde denge ve ahenk.
"Bilgi ve bilgelik arıyorum."
4. Kendi bilinciniz tarafından yaratılıp Hayatı Doğrulayan Kurallar ve Kanunlar. Kutsal Kanunun Farkındalığı. "Dünyanın içindeyim ama ona ait değilim."
6. Yüksek iyilik için Ruhun Rehberliğinde Yapılmış Seçimler "Hayatımın bir anlamı var."
3. Kendinizin ve hayatınızın Tam Sorumluluğunu Almak. Suçlamak yok. "Uyanıkken rüyayla dansetmek", "Kendimden ve hayatımdan sorumluyum."
ÖĞRETMEN ZALİM
7. Aydınlanma/Anlama Güzellik içerisinde yaşamanın keyifli hesaplaşması. "Kendi kutsallığımı takip ediyorum."
2. İstediğiniz hayatı Bilinçli "Düşlemek" Bütün olasılıklara karşı açık olmak. "Her şeyi denemeye açığım ve hatalarımdan ders almayı kabul ediyorum."
8. Kişisel Konular – Dünya Görüşü Kendinizi onurlandırmak ve sevmek, "Kutsal Ruhun bir parçası olarak kendimi onurlandırıyorum."
1. Kendinizi Yeniden Keşfetmek/Yeni Mitolojiler Oluşturmak Olmayı istediğiniz şeyi seçmek. "Ne ve kim olmak istiyorsam o olurum."

Işık Unsurlar – Çakalların Dansı

ALIŞTIRMA

Tekrar Güneye dönün. İçsel Değerim:

Bu kez göreviniz; kendinizi tekrar mitolojik hale getirmek. Farz edin ki kutsanmış olarak doğdunuz ve günah içinde doğmak gibi bir düşünceniz kesinlikle yok. Farz edin ki doğuştan gelen içsel iyiliğinize ve ailenin, kabilenin, içinde yaşadığınız kasabanın, kentin ve şehrin bir parçası olmaya hakkınız olduğu öğretilerek büyüdünüz. Farz edin ki spiritüellik hakkında size; "ait" olduğunuz, bütünle bağlantıda olduğunuz, insanlar için kendinize has bir değeriniz olduğu ve bütünün iyiliği için yapacak olduğunuz katkıya ihtiyaç olduğu öğretildi.

- İçsel iyiliğinizi, kendinize has değerinizi, evrenin bir parçası olarak var olma hakkınızı, bütünle olan birliğinizi kendinize ifade etmek için bir iki dakika durup düşünün. Bu hissi içinize çekerek nefes alın, bu gerçeği özümseyin. Daha sonra, hazır olduğunuzda kendinize bu bakış açısıyla, kim olduğunuz, neden burada olduğunuz, ne yapmanız gerektiği, Toprak Ana ve onun insanlarının yararına neler verebileceğinize dair çeşitli hikayeler anlatın.
- Bunları yazın ve eski hikayelerinizle aralarındaki farkları görün.
- Kendinize sorabileceğiniz yararlı birkaç soru:
  1. Neler bana kendimi yaşamda ve canlı hissettirir?
  2. Neler bana ahenk, denge ve mutluluk hislerini verir?
  3. Büyümek ve kendi iyiliğim için hangi bilgileri arıyorum?
  4. Neye ve kime gerçekten güveniyorum?
  5. Başkalarının yararına sunabileceğim ne var?

Güneybatıya dönün. Kendinizi tekrar hayal etmek:

Şimdi tekrar, kendi yaşamınızın düşüne bakmak ve yeniden düşlemek zamanı. Bu kez, kendinize dair yeni hislerinizle, yaşamınızın gerçekten nasıl olmasını istiyorsanız, gerçekten gerçekleştirmeyi istediğiniz yaşamı düşleyin. Ne kadar uzun süreceğini ve "gerçek yaşamda" ne kadar pratik olduğunu düşünmeksizin mantığı, eski inanışları, insanca sınırlamaları, vb. bir kenara bırakın.

- Gerçeğe dönüştürmek istediğiniz yaşama dair hayallerinizi yazın. Kendinizi sınırlamadan, üzerine yazdığınız kağıdın parlamasına ve ışıldamasına izin verin.
- Sizi harekete geçirecek faydalı sorular:
  1. Atılmak istediğim yeni maceralar neler?
  2. Utanmadan ve özgürce keşfetmek istediğim şey nedir?
  3. Hangi hayallerimi gerçekleştirmek istiyorum?
  4. Ne tür insanlar beni çekiyor?

Batıya Dönün. Hareket Etmenin Güzelliği:

Şimdi, pratik olmanın ve hayallerinizi gerçekleştirmek için neler yapabileceğinizi düşünmenin zamanıdır. Önce pratik adımlar: Cesaret, güven ve inanç işte bu noktada devreye girer. Evrene güvenin, bir şeye tamamen kendinizi adadığınızda evreninde sizi destekleyeceğine inanın ve güvenin. Bunu, enerjinin düşünceyi takip etmesi olarak ya da niyet etme ve odaklanmanın hareketi oluşturması olarak da ifade edebiliriz.

- Kendi hedeflerinize ulaşmak için uygulayabileceğiniz pratik adımları yazın. Sürekli gözünüze takılması için ve size ne yapmak istediğinizi hatırlatması için, listenizi görebileceğiniz bir yere asın.
- Yardımcı Uyarılar:
  1. Kendimi dünyayla ne kadar uyumlu hissediyorum?
  2. Nerede, nasıl ve kiminle kendim gibi olmaya cesaret ediyorum?
  3. Anda, şimdide ne sıklıkta ve ne kadar yaşıyorum?
  4. Fiziksel ve ruhsal sağlığım nasıl?
  5. Ölümü düşmandan çok bir rehber gibi görebiliyor muyum?

Kuzeybatıya dönün. Kutsal kurallar ve kanunlar:

Şimdi, kendinize koyduğunuz o kuralları ve kanunları, yargıları, zorunlulukları inceleme ve düzeltme zamanıdır.

- Hangi kurallar sizi gereksiz kısıtlamalarda bulunmaksızın destekler ve rehberlik eder? Yaşamınızın kontrolü sizin elinizde; dolayısıyla, sizin için neyin iyi olduğuna siz karar vereceksiniz.
- Nelerin size yardımcı olabileceğine dair başlıklardan oluşan yeni bir

liste yapın.

- Şu soruları sorun:
  1. Benim için kutsal olan nedir?
  2. Benim için zaman kavramı ne vakit evrenle uyumlu ve zahmetsiz oluyor?
  3. Yaşamıma güzellik hissini ne getiriyor?

Kuzeye Dönün. Bilgi ve Bilgelik:

Kuzeyin ışığı; içgüdüsel olarak "bilme"nin o ele geçmez hissidir, ruhla aynı çizgide olmak ve kozmosun güçleriyle dengede olmaktır, olayların oluş halleriyle ahenk içinde ve olayları egonun planlarına uydurmaya çalışmaksızın anda olmaktır. Kültür ve dil, nesiller boyunca geliştirilmiş ve sessiz anlaşmalarla bize öğretilen, diğer insanlarla anlaşabilmek ve dünyayı algılayabilmek için kullandığımız kararlaştırılmış kavramlar ağıdır. Bilgelik ise kültür ve dilin bundan ibaret olduğunu bilmektir; öte yandan kültür ve dilin bundan ibaret olduğuna inanmak ise saçmalıktır.

- Kuzeye dönerek, kendi inanç sistemlerinizi ve sadece size öyle inanmanız öğretildiği için doğal karşıladığınız olayları inceleyin. Şimdi baktığınızda, doğru olmayan ve size bir faydası olmadığını gördüğünüz, gözden çıkartılabilecek hangi bilgileri görüyorsunuz? Sizin için kesin olan, sağlam temellere dayalı ve içsel bilgiyi ortaya çıkartan şey nedir? Bir zamanlar bilgi olarak kabul ettiğiniz bazı şeyler şimdi -yanlış olmasa da- kesinliğini yitirmiş varsayımlar olarak görünebilir. Bu, olağan bir durumdur ve söz konusu varsayımlar bu durumda "belki"ler kategorisine yerleştirilebilir. Bu durumlar kesinliğini yitirdiğine göre, şimdi maceracı bir tavırla, nelerin kesin olduğuna öğrenmeye kendinizi açabilirsiniz.

- Şu sorulara bir bakın:
  1. Yaşamıma anlam ve keyif katan şeyler nelerdir?
  2. Çabalarımı nasıl ve ne zaman koordine ederek başarıya ulaşıyorum?
  3. Hangi başarılara sahip oldum ve hangi yetenekleri geliştirdim?
  4. Hangi felsefeler şimdi bana bir şey ifade ediyor ve ruhumu besliyor?

5. Şimdi yenilenmiş bir bakış açısıyla dünyaya ve yaşamıma baktığımda neyi gerçek olarak kabul ediyorum?

Kuzeydoğuya dönün. Bilinçli Seçim:

Şimdi tekrar "seçim"e geldiniz. Daha önce, seçimlerinizi ne şekilde yaptığınızı incelemiştiniz. Şimdi, seçimlerinizin sonuçlarının sorumluluğunun tamamen sizde olduğunun ve başkalarının herhangi bir etkisinin olmadığının bilincinde olarak, nasıl seçimler yapmayı seçersiniz? Burası son durak. Bu sizin yaşamınız ve yaşamınıza sizden başka kimse hakim olamaz. Şimdiye dek başkaları üzerlerine vazife olmaksızın sizin üzerinizde hakimiyet kurmaya çalıştılar; bütün şartlanmalarınızın neticesinde başkalarının fikirleri sizin yaşamınızda önem kazandı ve size ait olmayan kalıplar sizin yaşamınızın bir parçası oldu. Artık, bilinçli seçimler yaparak ve ortaya çıkan sonuçlardan ders alarak öğrenme zamanıdır. Evren, karma yoluyla öğrenmemiz gereken dersleri bize öğretiyor.

- Kendinize şu soruları sorun:
  1. Hangi durumlarda kendi yaşamımın hakimiyetini elime aldım ve beklediğim, arzu ettiğim sonuçları elde ettim?
  2. Ne zaman ve nasıl az çaba sarf ederek maksimum neticeler elde ettim?
  3. Hangi durumlarda kendi sorumluluğumu alıyor ve doğal liderlik yetilerimi sergiliyorum?

Doğu. Kalbi olan Yol:

- Doğuya dönün ve kendinize, "Yaşamınızı bu şekilde yaşamanın karşılığı nedir?" diye sorun. "Yaşamımın enerjisini yeniden yapılandırdığım zaman buna bağlı olarak sonuçlar nasıl değişecek?"
- Sorularınız:
  1. Ne zaman net bir biçimde özgür irademle hareket ediyorum?
  2. Ne zaman ve nasıl sanatçı yanımı ortaya çıkartacak şekilde hareket ediyorum?
  3. Ne zaman ve nasıl kendi potansiyelimi tamamen ifade ediyorum?
  4. Ne zaman ve ne şekilde başkalarının da yararı için dünyaya güzellikler getiriyorum?

5. İçimdeki büyülü çocuğun özgür ve neşeli yanıyla ne zaman bağlantıya geçiyorum?
6. Ne zaman neşeli ve sevgi dolu çocuksu yanım dans etmeme neden oluyor?
7. Kalbimin gösterdiği yol nedir? Bunun karşılığında vermem gereken nedir?

Güneydoğu. Spiritüel Savaşçı:

En son olarak, çember ben, kendime dair hangi hislerle baş başa bırakıyor?

- Kendinize sorun:
  1. Ne zaman kendi gerçekliğini yaşayan bir spiritüel savaşçı oluyorum?
  2. Ne zaman tüm sorumluluğunu alarak kendi gerçekliğimi yaşıyorum?
  3. Ne zaman güvenle bilinmeyene doğru gitmeye cesaret ediyorum? ("kork ama yine de yap")
  4. Ne zaman problemin bir parçası olmak yerine çözümün bir parçası oluyorum?

—

Şimdi, çemberin etrafında tersten gidelim ve anlamını tekrar gözden geçirelim:

Doğunun ışık yanı, aydınlanma elde etmek anlamına gelir, yani "görmek" demektir. Bu, kendi değerimin farkına vararak (güney), mitolojimi yeniden oluşturup sağlıklı, yaşamı destekleyen ve cesur seçimler (kuzeydoğu) neticesinde, bilme hissini (kuzey) takip eden, yaşamım ve kendim (kuzeybatı) hakkındaki eski robotsu kurallarımı aşarak, kendi durumumu kabul edip (batı) yaşamak istediğim yaşama dair gerçek ve derin arzularım hakkında pozitif hayaller kurarak (güneybatı) gerçekleşir.

Son olarak her iki çembere birden bakın; olmanın iki farklı şekli, kendinizin iki farklı haritası, olasılıklarınız ve hayalleriniz sayesinde gerçekleştirebileceğiniz iki yaşam. Bundan ne öğrendiniz?

Cinsellik

Daha önceki bölümlerde cinsellikten ve bu konudaki negatif inanışlardan, insan yaşamının özellikle bu kısmındaki güçlü zihin kontrolünden bahsetmiştik. Cinsellik, doğal olarak çok miktarda enerjiyi barındıran temel bir alandır. Kişinin kendini ihmal etmesinin ve inkar etmesinin olağanüstü büyük çaplı bir hedefi haline gelmiştir. Kadının ve Dünya'nın küçümsenmesi, ikiye ayrılması, kırbaçlanması, kişinin kendini kırbaçlaması ve kendini kurban etmesi gibi toplu bilinçte saklı olan ve sevgi dolu bir yaşam sürme potansiyeli olan bizlere inanılmaz derecede zarar veren olgular daha fazla dikkate alınmayı hak ediyorlar.

Bir an için, seks eylemi ve cinsel organlarımız için sık kullanılan kelimeleri düşünün. Seks eylemini tarif etmek için sıklıkla kullanılan kelime "s...mek"tir. Bu anlama gelen İngilizce sözcüğün özü ise hayli ilginçtir. 18. yüzyılda, hatta belki çok daha öncesinde, zinanın suç olduğu ve bu sebepten insanların hapse atıldığı zamanlarda, bu kelimeyi oluşturan harflerinin açılımı şöyleymiş: "For Unlawful Carnal Knowledge" yani yaklaşık çevirisiyle "Kanuna Aykırı Bedensel Biliş". Zina suçundan hüküm giymiş insanların hücrelerinin kapılarına bu kelimelerin baş harfleri yazılıyormuş ki herkes bu kişilerin ne sebepten hapiste olduğunu bilsin. Cinsel eylem için sıklıkla kullanılan diğer kelimeleri, erkek ve kadın cinsel organları için kullanılan çoğu küfürlü kelimeleri düşündüğünüzde görürsünüz ki aralarında bir tane bile pozitif, sevgi dolu, güzel bir kelime yoktur. Çoğu dilde cinsel eylemi anlatmak için kullanılan her bir kelime veya her bir ifade, o veya bu şekilde aşağılayıcıdır. Bu durum bizim geçmişimizden, atalarımızdan gelen ve cinselliğe karşı toplu tutumumuzu ifade etmektedir. Bazı sevgi dolu ifadeleri kullanmayı önerirsem, olacakları ben de biliyorum. Bu öneriyle beraber "magazin bilinci" devreye girecek ve sevgi dolu olan ifadelerle dalga geçe-

rek, negatif ve aşağılayıcı ifadeleri kullanmaya devam etmemizi sağlayacak.

Cherokee dilinde erkek cinsel organına *tipili*, kadın cinsel organına ise *tupuli* denir. Hindu dilinde ise *yoni* ve *vajra* denir. Cinsel eyleminin kendisi, yapı itibariyle yapılabilecek en yaratıcı eylemdir çünkü ancak bu şekilde kendi türümüzün devamını sağlayabilir ve bu yolla kutsal yaratıma yaklaşırız. Dahası bu, yaşanabilecek en güzel deneyimdir ancak hepimiz biliyoruz ki aynı zamanda tam tersi de olabilir. Cinsel eylem özünde kutsal sevgiden ve yaratımdan kaynaklanan bir eylemdir ancak buna rağmen bütün kültürümüz her fırsatta bu eylemden aşağılayıcı kelimelerle söz etmekte.

Bir de adet dönemi var. Potansiyel yaratımın kutsanmış kanı, çoğunlukla bir lanet olarak kabul edilmekte. Oysa birçok eski kültürde, bu dönem bir kutsanma olarak kabul edilirdi. Kızılderili kadınlar, aylık adet dönemlerinin üç gününü Ay Kulübesine gidip sessizlik ve barış içinde dinlenerek kendilerini yenilerlermiş. Günümüzde ise kadınların bir tampon yardımıyla sanki hiçbir şey yokmuş gibi yaşantılarına devam etmeleri bekleniyor. Bu, bir dişinin beden ritmiyle uyum içerisinde olması değildir. Burada, kültür yapısının değişmesi için inanılmaz bir potansiyel var.

Şimdi tekrar Yıldız Kızı Çemberinin etrafında cinsellik bakış açısıyla dönelim. Bu, yapması oldukça zorlayıcı bir alıştırma olabilir. Bu sebepten alıştırmayı yapmak için uygun bir zaman seçtiğinizden ve kendiniz için sessiz bir zaman dilimi ayırabileceğinizden emin olun.

Daha önce yapmış olduğunuz gibi çemberi hazırlayın ve hazır olduğunuzda yine ortasında oturun. Bu kez bir yetişkinin bakış açısıyla başlayacağız.

ALIŞTIRMA

Kuzeye dönün

- Şu soruyu sorun: Seks yaşamınız nasıl? Büyülü, duygusal ve sevgi dolu tatlara doğru düzenli yapılan bir yolculuk mu? Vücudum beni Esrime Bulvarında bir yolculuğa mı çıkartıyor? Bu ego kontrolünü keyifli bir şekilde kaybetme ve doğanın (Tanrı'nın) doğal olarak yaptığını yapmasına izin verme zamanı mı? Bu, partnerinizle aranızda olan paylaşım, benzer şeyleri paylaşmak ve beraber Esrime Bulvarını bulmak mı?
- Yoksa başka bir şey mi? Oldukça sıkıcı bir durumdan zevk almak için isteksiz bir uğraş mı? Olaylar istediğiniz gibi gelişmediği için yaşanan bir hayal kırıklığı sonucunda reddedilmiş, az sevilen veya katlanılan bir kişi gibi hissetmek mi? Yoksa bu bir partner bulma arayışı ve siz çok çabuk mu sıkılıyorsunuz? Cinsel yaşamınız, sizi heyecan için sürekli yeni partnerler aramaya itecek kadar rutin ve sönük mü? Cinsel yaşamınız size göre nasıl?
- Bu soruların cevaplarını doğru bir şekilde günlüğünüze yazın. Başka hiç kimse okumayacağı için son derece dürüst olabilirsiniz. Sonuçta dürüstlük hep kazandırır.

Güneye dönün

- Yaralı yanınıza bakın. Cinsel açıdan nasıl yaralandınız? Gençken sizi geri mi çevirdiler? Yeni oluşan ve çok hassas olan cinselliğinizi incitecek ne yaşadınız? Ya da bu döneminizde sizi destekleyenler mi oldu? Ergenlikte ne yaşadınız? Gelişen cinselliğiniz aileniz tarafından hoş karşılandı mı? Kadınsanız, adet döneminiz hakkında size bilgi verilip vücudunuzda oluşan değişikliklere uyum sağlamanız konusunda size yardım edildi mi? Erkekseniz, vücudunuzun güçlü ve gizemli bir organa dönüşen uzantısı ile ne yapacağınız konusunda size yol gösterilip bunun güzelliği ve nasıl mutluluk getirdiği hakkında bilgi verildi mi? Ergenlik yıllarınız ve bu yıllara ait tecrübelerini, ilk dansınız ve sosyal toplantı deneyimleriniz nasıldı?

Batıya Dönün

- Seks sırasında vücudunuz ne hissediyor? Fiziksel olanla ve doğanızla ne kadar bağlantıdasınız? Seks esnasında vücudunuz ne kadar sizi yönlendiriyor ve gerçek halini size gösteriyor? Karşı cinsin kutuplaşmasını ne kadar içinizde hissedebiliyorsunuz?

Doğuya Dönün

- Seks esnasında içinizdeki büyülü çocukla ne kadar bağlantıya geçebiliyorsunuz? Seks sizin için ne kadar büyülü bir olgu? Seks sizi zamansızlığın ve çaba harcamadan zevke ulaşma halinin içine alıyor mu? Orgazm sırasında ve sonrasında bilinciniz içsel sessizliğe ve zevke dönüyor mu?

Şimdi çemberiniz güneyine döndürün:

- Seksüel bir varlık olarak kendi hakkınızdaki inançlarınız ve mitleriniz nelerdir? Böbürlenmeyi bırakın; gerçek nedir? Cinsel siz hakkında hangi gerçekliği kabul ediyorsunuz?

Güneybatıya dönün

- Cinsellikle alakalı rüyalarınız nelerdir? En iyi mastürbasyon senaryolarınız neler? (eğer hiç mastürbasyon yapmadıysanız, kesinlikle çok sıra dışısınız). Seks yaşamınızın nasıl olmasını istersiniz? En büyük hazları size ne yaşatır? Hangi seks rüyalarınızı gerçekleştirmek istersiniz?

Batıya dönün

- Gerçekleşmemiş hayalleriniz ya da pişmanlıklarınız var mı? Sizin için tam da olması gerektiği gibi olmayan şey nedir? Kendinizi sıkılmış ve hayal kırıklığına uğramış hissediyor musunuz? İçinizdeki "keşke..." diyen ses, neler söylüyor?

Kuzeybatıya dönün

- Cinselliği ifade ederken hangi kurallar sizi bağlıyor? Kendinize koyduğunuz sınırlamalar neler? Neyi yapmaya kesinlikle cesaret edemezsiniz? Sizinle birlikte yapması için partnerinizden isteyemeyeceği-

niz şey nedir? Seks yaşamınızda ve partnerinizle kendini tekrar eden durumlar nelerdir?

Kuzeye dönün

- Seks hakkındaki inançlarınız nelerdir? Cinsellik ve cinselliğin ifade edilmesi hakkındaki felsefeniz nedir? Seks nasıl uygulanmalıdır? Seks sizin için spiritüel bir olgu mudur yoksa spiritüellikle alakası yok mudur?

Kuzeydoğuya dönün

- Partnerlerinizi ve cinsel deneyimlerinizi nasıl seçiyorsunuz? Deneyimleriniz seçimlerinizle örtüşüyor mu? Cinsel deneyimlerinizin koreografisini nasıl yapıyorsunuz?

Doğuya dönün

- Seçimlerinizin sonuçları nelerdir? Sevişirken kendinizi ne kadar ruhunuzla bağlantıda hissediyorsunuz?

Güneybatıya dönün

- Cinsel bir varlık olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Cinselliğinizin çerçevesini ve mitolojisini güzellik ve keyif olarak tekrar oluşturmak

Tantra, cinselliğin yaratıcı ve spiritüel olan kutsal ifadesidir. Benzer bir başka öğreti de Kızılderililerin *Quodoushka* öğretisidir. Bu kadim ve Hristiyanlık öncesi öğretilerin hepsi, cinsellik ile spiritüelliği birleştirerek yaşam gücümüzün enerjisini yükseltirler. Başka bir deyişle, bu öğretiler kişisel gücümüzü elde etmekle alakalıdır. Çoğumuzun, Batılılar olarak, cinselliğin yüzyıllarca kirlilik ve pislikle özdeşleştirilmiş ve aşağılanmış dogmasını yıkmak ve onun yerine güzellik, keyif, sevgi ve enerjiyi yükselten bir uyarıcı bilincini yerleştirmek gibi çok önemli içsel bir vazifemiz var. Eski bir söz der ki, "Sevişirken savaşamazsınız." Ancak seviş-

meniz tatminkar değilse, sadece yarım yamalak bir zevk veriyorsa ve enerjinizi yeterli miktarda yükseltmek yerine düşürüyorsa bu durumda, savaşmak bir alternatif olarak düşünülebilir. Savaşan insanlar çoğu kez bilinçsiz olarak olsa da başka insanların toprağına, malına ve mülküne ihtiyacı olduğunu düşünen ve başkaları üzerinde hakimiyet kurarak kontrol etme ihtiyacı duyan mutsuz insanlardır. Mutlu insanlar bunların hiçbirini yapmaya ihtiyaç duymazlar. Kendinize ve yaşamınıza bakın; mutlu ve tatmin olduğunuz zamanlara ve bu zamanlarda zamanınızı neler yaparak geçirdiğinize bakın. Bir de mutsuz olduğunuz, kopuk ve yalnız olduğunuz zamanlara ve bu zamanlarda yaptığınız şeylere bakın.

Sonuçta, cinsellik hepimizin doğmasının ve yaşamın devam etmesinin sebebidir. Bu, spiritüel değildir de nedir? Görünüşe göre, insanlar dışında yunuslar ve bir iki hayvan türü hariç hiçbir canlı seks esnasında orgazm yaşamıyor. Yani Yaratan insanları bu şekilde yaratıyor ve inanılmaz derecede aptal olan insanlar ise kendi cinselliklerine ve Tanrı tarafından oraya konmuş olan zevk hissine karşı savaş açıp yüzyıllar boyunca süren sefalete ve baskıya sebep oluyorlar. Bu salt aptallık veya salaklık değilse, nedir? Bu delilikten kurtulacak güce sahibiz ancak her birimiz, bunu kendimiz için kendi başımıza yapmalıyız.

ALIŞTIRMA

Kendi çerçevenizi kıymetli, değerli ve güzel olan cinsellikle kutsanmış olarak ve zevk sonucu doğmuş olarak düzeltin. Cinselliğin anlamını ise ruhun derin bir şekilde ifade edilmesi olarak değiştirin ve sevgi dolu, paylaşımcı, karşınızdakine ve herkese karşı vericiliğin ve en yüksek yaratıcılığın yolu olduğunu idrak edin.

- ***Güneye dönerek:*** Kendi mitolojinizi tekrardan oluşturmanın, cinsel varlığınızdaki güzelliği, keyfi ve gücü anlatan hikayenizi yeniden

yazmanın zamanıdır. Kendi cinsel kişiliğinizi bütünüyle, keyif ve mutluluk getirme gücüyle ve birleşmeden kaynaklanan yaratıcılığıyla talep etmenizin zamanıdır.

- ***Güneybatıya dönerek:*** Gerçekten yaşamınıza çekmek istediğiniz hayallerinize, yaşamınıza getirdikleri sürdürülebilir ve sürdürülen mutluluğa ve tatmine bakın. Size en büyük duygusal, cinsel, bedensel, spiritüel ve enerjik zevkleri, keyifleri neler getirir? Hangi hayalleriniz size kendinizi değerli hissettirip insan olmanın güzelliğini yaşatıyor?
- ***Batıya dönerek:*** Eylem. Hayallerinizi günlük yaşamınızda gerçekleştirebilmek için hangi adımları atmalısınız?
- ***Kuzeybatıya dönerek:*** Cinsel yaşamınızda, gerçekliğinizi, güzelliğinizi ve keyif almayı ifade eden yeni kurallar ve kanunlar oluşturmak.
- ***Kuzeye dönerek:*** Seks hakkında size artık hizmet etmeyen bütün negatif inançlardan kurtulmanın zamanıdır; yerine, cinselliğin yaşamı vurgulayan ve doğuştan itibaren kutsal bir parçamız olduğu kavramını yerleştirin.
- ***Kuzeydoğuya dönerek:*** Şimdi seçimlerinizi gözden geçirebilir ve yenileyebilirsiniz. Hangi cinsel partnerler size uzun süreli mutluluk ve zevk yaşatabilirler? Hangi tip ilişkiler size bu sonuçları getirir? Hangi cinsel tercihler varlığınızla ve şu anki algınız dahilindeki yaşamınız açısından tamamen uyum içerisindedir?
- ***Doğuya dönerek:*** Yaşam çemberinin bu kısmının bedeli nedir? Cinselliğinizi spiritüelliğinizle birleştirmek nasıl bir duygu?
- ***Güneydoğuya dönerek:*** Kendiniz hakkında şimdi nasıl hissediyorsunuz?

Seremoninizi tamamlayın ve teşekkürlerinizi sunun. Daha sonra nelerin açığa çıktığını ve neler öğrendiğinizi incelemek için kendinize biraz zaman ayırın.

Bu konuya eklenmesi gereken çok önemli bir madde daha var:

Ergenlik Ayinleri

Batılı dünyanın yaşamından eksilen olaylardan birinin de ergenlik ayinleri olması çok üzücüdür. 60'lı yaşlarda bir hanım arkadaşımı hatırlıyorum; 80 yaşındaki annesinin korku saçmasından yakınıyor ve annesinin şefkat ve alakadan ne kadar yoksun olduğuna dair çok kötü hikayeler anlatıyordu. Arkadaşımı gücünü geri kazanması için ve kendi yaşamına sahip çıkması için yönlendirmeye kalkıştığım sırada birden, "Ama ben annemi istiyorum!" diyerek parladı. Danışanım olmadığı için müdahale etmeye ve onu kendisiyle yüzleştirmeye iznim yoktu; zaten kendisi de yapabileceğim fazla bir şey olmadığını oldukça açık bir şekilde ifade etti. Bu sadece bir hikaye ama kendi çalışma alanımda, ailelerinin düşünce şekline bağımlı ve hatta bazen hiç sağlıklı olmayan şekillerde ailelerine bağımlı her yaş grubundan insanla çok sık karşılaşıyorum. Çoğu kez bu bağımlılık aileler ve para gibi dış yaşamda değil, insanların duygusal dünyalarında oluşmaktadır. Bu insanlar, ilerleme kat etmemiş ve hala ailelerini suçlayan veya ailelerine bağlı ya da sanki bugün yaşanıyormuşçasına ailesel kısıtlamaların etkisinde kalan insanlardır. Üzücüdür ama bu insanlar, bağlarını koparmak amacıyla ergenlik ayinlerinden geçmedikleri için hala bağlı durumdalardır.

Geçen yıl, meslektaşlarım Dawn Russel ve Abdu Raven ile birlikte, 25 ve 53 yaşları arasındaki 16 kişiyi ergenlik ayinlerinden geçirme şansına sahip olduk. Ayini hazırlarken şablon olarak şifa çemberi öğretilerini kullandık. Bu öğretilerle, kişi neredeyse her şeyi yaratabilir ve yaratılan her şeyin simyası doğru olur. Buradaki her şey, kendi kendinize uygulayabileceğiniz şekilde yazıldı. Aşağıdaki alıştırmalar hazırlık evresi içindir.

ALIŞTIRMA

Doğanın içinde, oturacak bir yer bulun ve sırayla, ana yönlerin her birine yüzünüzü dönün. Her yön için ve de çemberin ortası için toplam beş adet taş bulun.

- Batıya dönün ve sorun, "Annem benim hangi gücümü hala elinde tutuyor?"
- Doğuya dönün ve sorun, "Babam benim hangi gücümü hala elinde tutuyor?"
- Güneye dönün ve sorun, "Kardeşlerim (kardeşiniz yoksa kardeşiniz kadar size yakın olan kişiler) benim hangi gücümü ellerinde tutuyorlar?"
- Kuzeye dönün ve sorun, "Yaşıtlarım benim hangi gücümü hala ellerinde tutuyorlar?"
- Ortaya dönerek kutsanma isteyin ve kendi gücünüzü nasıl verdiğinizin size gösterilmesini isteyin.
- Teşekkürlerinizi sunun.
- Yalnız başınıza oturun ve meditasyon yapın. Kendinize şu soruyu sorun: "Gücümü geri almaya gerçekten hazır mıyım ve yaşamımın ve kendimin sorumluluğunu alabilecek durumda mıyım?" Bu; suçlanacak kimsenin olmaması, ben çocuk gibi davranırken yetişkin rolünü oynayacak kimsenin olmaması ve kendine acımanın olmaması anlamına geliyor.

Kesin bir evet cevabı verene kadar devam etmeyin.

Seremonimizin her biri ayrı odada gerçekleştirilen iki bölümü vardı. Birinci bölüm için, katılımcıların her biri annesini, babasını, kardeşini ve arkadaşını temsil etmek üzere dört kişiyi seçiyordu. Daha sonra katılımcının ortada olduğu ufak bir çember oluşturuyorduk. Katılımcı her yönü sembolize eden dört kişiye geri almak istediği gücü temsil eden taşlardan birini veriyordu. Beşinci taş ise seremonin ikinci bölümünde kullanılmak üzere kenara ayrılıyordu.

ALIŞTIRMA

Etrafınızda belli bir boş alan kalacak şekilde rahat bir yerde oturun ve ortadaki taşı elinizde tutarak diğer dört taşı ana yönlere yerleştirin. Sırayla gözünüzde bu dört insanı, dört enerjiyi canlandırın ve size ait olan hangi gücü ellerinde tutuyorlarsa onu "görmeye" çalışın. Bu gücün ne olduğu ve onu ne kadar çok geri istediğiniz hakkında çok net olun.

—

Seremonimizin ikinci kısmında, neyle karşılaşacağını bilmeyen her bir katılımcı yandaki odaya yönlendiriliyor ve burada, birbiri ardına sıralanmış şekilde anneyi, babayı, kardeşi ve arkadaşı temsil edenlerle karşılaştılar. Daha sonra geri istedikleri gücü önce anneden istediler. Anneyi temsil eden kişi karşısındakinin bu gücü gerçekten istediğine ve bu isteğin gücüne inandığında, elindeki taşı ancak o zaman geri verdi. Bu işlem dört kişi ile ayrı ayrı yapıldı. En sonunda, katılımcı kendini yansıtan bir aynayla yüz yüze gelip kendisine şu soruyu soruyordu: "Kendinle, kendinin ebeveyni ve arkadaşı olacağına dair, yaşamının ve kendinin sorumluluğunu alacağına dair kendinle anlaşmaya hazır mısın?" Bu soruya verilen cevap ikna edici bir evet olunca, katılımcı son taşı da geri alıp seremonik olarak yetişkinliğe adım attı.

ALIŞTIRMA

- Dört taşı anne, baba, kardeş ve arkadaş sırasında yerleştirdikten sonra arkalarına beşinci taşla beraber bir ayna yerleştirin. Birinci taşa uzanın ve annenizin hala elinde tuttuğuna inandığınız gücünüzü geri isteyin. Gücünüzü gerçekten geri aldığınızı hissettiğinizde sonraki taşa geçin ve aynı şekilde bütün taşlar tamamlanıncaya kadar devam edin. Sıra aynaya geldiğinde, kendinize bakın ve kendinize sorun: "Kendi ebeveynim ve arkadaşım olmaya, kendimin ve yaşamımın bütün sorumluluğunu taşımaya hazır mıyım?"

- Cevabın evet olduğunu hissettiğinizde beşinci taşı da alın ve günlüğünüzle beraber kenara çekilip bunun sizin için ne demek olduğunu ve nasıl hissettirdiğini yazın. Bu beş taşı kendi kişisel sunağınıza ya da size sürekli taşıdıkları anlamı hatırlatacakları bir yere kaldırın.

—

Bir sonraki bölüm, gerçek ebeveynimiz olan Toprak Ana'ya ve Güneş Baba'ya ebeveynlik yapmak üzerine. Bir sonraki gün, dışarıda Toprak Ana için batı yönünde ve Güneş Baba içinde doğu yönünde birer sunak hazırladık. Hiçbir şeye zarar vermeden ve doğada bulunan doğal malzemelerle hazırlanan bu yaratımlara herkes katıldı ve çok kısa bir sürede iki harika sunak hazırlandı. Herkes sırayla önce batıdaki sunağa giderek diz çöküp Toprak Ana'ya, gerçek annelerine dualar ettiler; daha sonra, gökyüzüne haykırmak ve Güneş'e, gerçek babalarına dua etmek üzere doğuya döndüler. Bu sırada hep beraber şarkılar söyledik ve davul çaldık. Bu seremoniyi teşekkür ederek ve tütün sunarak tamamladık. Herkeste, özle bağlantıda olmanın güzel hissi ve iyi bir ruh hali vardı.

ALIŞTIRMA

- Doğada, bu şekilde bir seremoni yapabileceğiniz bir yer bulun. Batı yönünde ve toprağın üzerinde Toprak için, doğuda da Güneş için basit ama güzel bir sunak yapın. Toprak sunağına gidin ve toprağa diz çökün. Toprağı hissedin ve onu esas anneniz olarak kabul edin. Sizi doğuran, size bakan, besleyen, sizi içine çekenin Toprak olduğunun bilincine varın. Siz onun bir parçasısınız.
- Sonra doğudaki sunağa gidin, Güneş'e ve gökyüzüne seslenin. Güneşi gerçek babanız olarak kabul edin. Güneş içinizdeki ateştir, ısıyı ve ışığı sağlayandır. Güneş; büyümeleri için bitkileri harekete geçirendir, dünyayı ışınlarıyla yıkar ve siz, Güneş'in bir parçası olarak var olursunuz.

- Kendinizi bir bütün olarak hissettiğinizde bir hediye verin, sunaklarınızı bozup doğaya iade edin ve orada hiç bulunmamış gibi, bir savaşçı olarak oradan ayrılın.

—

Seremonimizin bir başka bütün bölümü daha vardı; üç gün ve üç gece Galler dağlarında görü arayışı. Yetişkinler için uygun bir program. (Görü Arayış Yolculukları 7. Bölümde ele alınacak.)

Bu seremoni için oluşturduğumuz son bölümde, katılımcılar grup liderlerinin yani bizlerin arasından üç kişiyi seçip bizlerin yerine geçtiler. Bizler birer katılımcı olup onların hazırladıkları aktivitelere katılırken, kendileri birer lider, öğretmen oldular.

5. BÖLÜM

Küçük Zalimler

Yaşamdaki can sıkıcı insanlar ve getirdikleri armağanlar

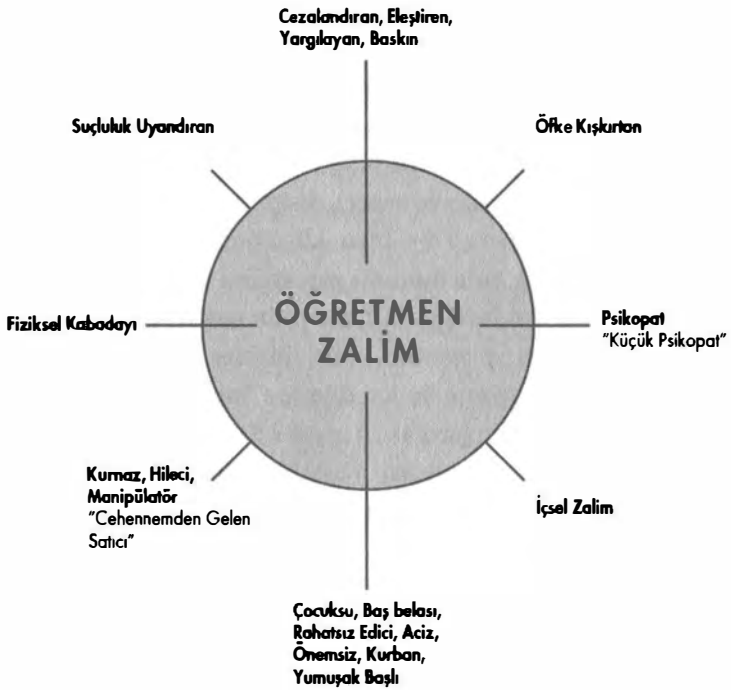
Yaşantımız boyunca birçok insan ve durum cesaretimizi test eder. Küçük zalimler, bunlara verilebilecek iyi bir isimdir. Carlos Castenada'nın ünlü kitaplarında, öğretmeni Don Juan onu rahatsız etmek, zorlamak ve sinirlendirmek için küçük zalimlerin yaşamındaki değerini anlatır ve bunu yaparken esasında ona ciddiyeti, sabrı, cesareti, sakınmayı, disiplini ve diğer mükemmel nitelikleri öğretir. Hatta Don Juan, küçük zalimleri olmayan bir savaşçının, çıkıp bir tane bulması gerektiğini savunur.

Bütün küçük zalimler, pozitif enerjinin yanlış kullanılmış halleridir. Korku hissi ve kontrol etme ihtiyacı ile motive olurlar. Başka bir deyişle, evrene ve kendilerine karşı çok az güvenleri vardır. Şifa çemberinin haritası, Yirmilik Sayış'ın (bkz. 7. Bölüm) sekiz yönü üzerine kuruludur ve Yıldız Kızı Çemberi; küçük zalimlerin davranışlarının ve buna nasıl yaratıcı bir şekilde karşılık verileceğinin mükemmel bir haritasıdır. Hepimiz yaşamlarımızda zor insanlarla uğraşmak zorunda kalıyoruz; bu, yolculuğumuzun bir parçası ve ayrıca öğrenme sanatıdır. Zor insanlar, kendimizin zor yanlarını yansıtırlar. Onlar içsel olarak yapılma-

sı gerekenlerin dışa yansımış halleridir. Ve Tanrı korusun ama bazen başkaları da bizi küçük zalim olarak deneyimleyebilir!

Seneler boyunca hafta sonları pek çok kez "Savaşçının Yolu" isimli bir atölye çalışması uyguladım. Daha sonraları, başlığı "Yaşamın Zalimleriyle Eğlence ve Oyunlar" halini aldı. Yapmak istediğim şey bu atölye çalışmasının özü üzerinden sizinle beraber geçerek, sizi sinirlendiren insan tiplerini anlamanıza yardımcı olmak. Bu çalışma, küçük zalimlerin sizi rahatsız etmek için kullandıkları stratejileri görmenize, kendi stratejilerinizi oluşturmanıza ve hatta onlardan daha iyi olmanıza da yardım edecektir.

Öncelikle, şifa çemberi haritasına bakalım. Yaşamın sorunlu insanlarına dair bundan daha iyi bir haritayı hiçbir yerde görmedim.



Güney Zalimi

Güney yönüyle başlıyoruz. Güney geçmişin, içimizdeki çocuğun ve duyguların yönüdür. Özellikleri; yakından görebilmek, duygusal korkuya meydan okumak, bir güven duygusu bulmak ve kişinin yaşama karşı tutumundaki masumiyettir. Zalim kişi aciz, rahatsız edici, baş belası olan, can sıkıcı ve kişiyi, tıpkı huysuz bir çocuk gibi mantıksız hale gelmeye kışkırtan insan tipidir ve duygusal dengeye meydan okur. Çocuksu bir zalimin yanında kişinin soğukkanlılığını koruması zordur çünkü bu kişilerin yeteneği, tepenize çıkıp kendinizi suçlu hissetmenize sebep olarak gücünüzü almaktır. Böyle birini tanıyor musunuz?

İşte, deneyebileceğiniz bazı stratejiler: Öncelikle, duygusal tepkilerinizi kontrol altında tutmayı başarmalısınız yoksa daha başlamadan kaybedersiniz. İkinci olarak, onların rutinlerini bozarak, örneğin onlara yapmaları için bir görev vererek ya da sizin dışınızda başka bir şeye odaklanmalarını sağlayarak dikkatlerini dağıtabilirsiniz. Bilinçli bir çabayla siz de mantıksızca davranabilir ve onların tuhaflıklarını görmemek için kendi dikkatinizi dağıtabilir ve böylece onların odak noktasını değiştirip sizi kendi hikayelerinin içine çekmelerine engel olursunuz.

Bütün zalimlerin aradığı şey -tıpkı bütün insanlarda olduğu gibi- sevgi, alaka, kabul görme, destek, ilgi, anlayış ve bunlar gibi bütün iyi şeylerdir. Ancak bazıları, derinden yaralı olmalarından dolayı bu aradıkları şeyleri alabilmek için son derece sıra dışı yollara başvururlar.

Kuzey Zalimi

Güneyin zıddı, kuzey zalimidir. Burası, günlük yaşamı organize eden, geleceği planlayan yetişkin kişinin zihninin ve düşünmesinin merkezidir. Burası "bilme" yeri, bilgeliğin yeridir ancak

zalim kişi bilmeyen, güvenmeyen ve bunların hiçbirini göstermeye cesaret edemeyen kişidir ve dolayısıyla, izini çok iyi bir şekilde örtbas etmesi gerekir. Egoyu sürdürebilmek ve korkuyu inkar edebilmek üzere bu, o kişinin zalim yüzü haline gelir ve suçlayan, takip eden, yargılayıcı, eleştiren ve zihni kontrol eden kişiye dönüşür.

Hiç kendinizi, başkası kendini kötü hissettiği için iyi hissettiğiniz oldu mu? Bu, küçük ve ayrılmış ego kişiliğin ifadesidir. Çoğunlukla "patron"ların patronu veya herkesi yenen üstün şampiyon olarak ifade edilir. Bütün kabadayılar, hem fiziksel olanlar hem de buradaki gibi zihinsel olanlar aslında yardım isteyen, birilerinin onları fark etmesi için yırtınan, değerli biri gibi görünmek için uğraşan üzgün ve yalnız ruhlardır. Bütün bunların esas anlamı şudur: Bu kişiler kendilerine değer vermezler ve özgüvenleri çok düşüktür.

Bu konudaki stratejiler, kendi tepkilerinizi izlemekle ve sizi neyin rahatsız ettiğini bulmakla başlar. Moralinizi bozduklarında, söylenen şeyin tamamına mı yoksa bir kısmına mı inanıyorsunuz? Bunu bir düşünün ve size kendiniz hakkında ne gösterdiğine bir bakın. Sonra da onlarla "göze göz dişe diş" oyunu oynama becerinizi ne kadar geliştirebildiğinize bakın. Onların zihinlerinin hızına yetişin ve el altında güçlü bir karşılık bulundurarak sizi ezmelerine engel olun. Bunu yapmak kolay değildir ama bunu yapmayı başardığınız ilk anda, nasıl geri adım attıklarını izlemek insana kendini çok iyi hissettiriyor.

Bir diğer strateji ise onların pratik zekalarını ve anlayışlarını yücelterek size de öğretmelerini istemek. Bu biraz ürkütücü bir yol olmakla beraber, dikkati çok başarılı bir şekilde onların üzerinden alan bir yöntemdir.

Her zaman fiziksel alanınızın bilincinde olun. Eleştiren zalim, genelde kendini sizden üstün göstermek için kıyafetlerini, ofisi-

ni, büyük masasını vb. kullanır. Bunu yapması gerekir çünkü esasında kendinden şüphe duymaktadır. Kişiler kendilerini yetersiz hissetmedikçe kendilerine önem vermezler. Onlar maskeli balo-da kendilerini normal hissetmeye çalışan, güçlü ve yetişkin kıyafetine bürünmüş küçük kızlar ve oğlanlardır.

Batı Zalimi

Çemberin batısı fizikselliğin, vücudun, dünyanın, maddenin ve şu anın yeridir. Bu yönün zalimi üstünlük kurmaya, kontrol etmeye, ortak alanı istila etmeye çalışan, ilkel olan ve maymun hiyerarşisinde yaşayan fiziksel kabadayıdır. Kabadayı kendi isteklerini başkalarına dayatarak özgüvenini besleyen ve kalenin kralı olmaya çalışan kişidir.

İlk önemli strateji, gözünüzü fiziksel alan üzerinde tutmaktır. Kabadayı sizi aşağıya çekip tutmaya çalışacaktır ki ya sizinle aynı seviyede olabilsin ya da sizin üstünüzde bir yere çıkabilsin. Duygularınıza hakim olun ve tehditler karşısında dağılmayın. Yapabiliyorsanız, gerginliği dağıtmak için espri yeteneğinizi kullanın. Kabadayılar büyük olmaya çalışan küçük insanlardır çünkü oldukları haliyle kendilerini yeterince iyi hissetmezler.

Doğu Zalimi

Çemberin doğusu ateşin, ruhun, zamansızlığın ve içinizdeki çocuğun yeridir. Bilincimizin bu kısmına girdiğimizde egonun ve "Ben" kavramının ötesine geçeriz. Var olmak ve yaptığımız şey her neyse tamamen onunla ilgilenmek, bilinçli olmanın ayrıcalıklı sonucudur. Bu yönün zalimi tamamen zıddıdır, yani yanlış yöne sapmış bir ruh, kontrolden çıkan yangın, nevrotikleşmiş büyülü çocuk vb. Başlıca zalim; psikopattır: Ölü gözlerle bakan,

kendi ruhunu kaybetmiş olduğu için ciddi tehlike potansiyeline sahip ve sizin de ruhunuzu yitirmeniz için hiç düşünmeksizin hareket edendir. Bir psikopatla tanışacak kadar talihsiz iseniz, uygulamanız gereken strateji kaçabildiğiniz kadar hızlı kaçmak ya da aklınızı yitirmiş gibi davranmaktır. Sizin aklınızı yitirmiş gibi davranmanız, onların nasıl başa çıkılacağını bilmedikleri tek şeydir: Tepkilerinize hazırlıklı değillerdir.

Büyük ihtimalle uğraşmak zorunda olacağımız doğu zalimi, benim "küçük psikopat" olarak adlandırdığım psikopat tiplemesidir. Bu karakterler çekici ve karizmatiktirler. Biz sıradan insanların "doğruları" bilen, "Tanrı'ya daha yakın" olan karizmatik bir lideri takip ederek onlara gücümüzü, paramızı, haklarımızı, kararlarımızı vb. vermemiz -kendim de bunu yapmış olduğum için (neyse ki çok sık ve uzun süreli değil)- beni hiçbir zaman şaşırtmamıştır. Bu insanlar sizde olmayan güçlere sahip olduklarına, sıradan olmanın çok ötesinde olduklarına, Tanrı'yla aralarında direkt bir bağlantı olduğuna veya çok önemli bir kozmik görevleri olduğuna dair hikayeler anlatırlar. Buradaki anahtar kelime "önem"dir. Bu kişiler kendilerini önemli göstererek ve cazibeleriyle sıradan fanileri kandırırlar. "Benim yanımda kalıp öğrencim olursan, bir gün platformun üzerinde sen olabilirsin, tıpkı benim gibi senin de takipçilerin olabilir. Işıkların altında oturan muazzam bir lider olabilir ve etrafında her emrini yerine getirmek için yırtınan, ayaklarına kapanmış çok tatlı kızlar ve oğlanlar olabilir, Rolls Royce içinde gezdirilen sen olabilirsin." Bu siz olabilirsiniz!

Unutmayın ki bir lideri takip eden her kişi, esasında o liderin yerinde olmak istiyordur. Esas imrenilen, arzu edilen şey ilgi odağı olmak, ihtişam, cazibe ve önemliliktir. Bir lider, takipçilerinden birine özel muamele ettiğinde o kişi kendine verilen önemin ışıltısından, beğenilmenin cazibesinden adeta bayıla-

cak gibi olur. Bu durum en çok spiritüel kurumlarda yaygındır çünkü çoğumuzun arzusu, şu veya bu şekilde Tanrı'ya daha yakın olmaktır. Dolayısıyla, katıldığınız "aşramın inancı" gurunuzun Tanrı olduğu yönündeyse, bütün yapmanız gereken kendinizi gurunuza adamaktır (öncelikle, şüphesiz ki kadınlar ve genç oğlanlar) ve bu sayede adeta aydınlanırsınız. Aydınlanmasanız bile yoldaşlarınız size saygı ve hürmetle yaklaşırlar; zaten fark nedir ki? Siz özelsiniz, dolayısıyla diğerlerinden daha aydınlanmış olmanız gerekir.

Bu durumda gerekli olan strateji bütün tuzakların, kanunlaşmış inanç sistemlerinin ve bunların sizin için ne kadar cazip olduğunun farkında olmaktır. Bu gibi durumların içine çekiliyor ve bağlanıyorsanız, sizi neyin çektiğine bakın. İnsanlara ve gezegene hizmet edebilme fırsatı mı sizi çekiyor yoksa şan, şöhret ve önemli olma arzunuz mu ağır basıyor? Ve en önemlisi, gücün nasıl yer değiştirdiğine ve nereye gittiğine bakın. Hem kendi egonuzun ve hem de başkalarının egolarının bir yandan nasıl yüceltildiğine, önemsendiğine ve hatta özel muamele gördüğüne ve diğer yandan da nasıl ayaklar altına alınıp parçalandığına bakın. Unutmayın ki psikopatlar, içten içe kendilerini diğer zalimlerin hepsinden daha çok güçsüz ve korkunç hissederler. Aksi takdirde, kendilerini bu kadar büyük karmaşaların merkezi haline getirmezlerdi.

Güneybatı Zalimi

Şimdi de ara yönlere, yani hareket eden enerjilere geçelim. Güneybatı; hayal etmenin gücünü temsil eder ve dolayısıyla da bu yönün zalimi, kendi emelleri için sizin hayallerinizi emen kişilerdir. İyi bir güneybatı zalimi egonuzun isteklerini, hırslarınızı, ihtişama düşkünlüğünüzü ve bencilce ihtiyaçlarınızı keşfe-

der. Daha sonra bu zaaflarınızdan faydalanır; mesela sizi, imkanlarınızın üzerinde bir şey almaya yönlendirir ve siz de, özellikle etkilemek için çok uğraştığınız zalimin gözünde kendinizi önemli ve değerli hissetmek amacıyla bu alışverişi gerçekleştirirsiniz. Zalim bunu size yaptırmayı başardığında, çıplak kral durumuna düşersiniz. Etrafa şöyle bir bakın; zalim, sizin kıyafetlerinizi giymiş dolaşmaktadır!

Hepimiz dolandırıcı insanlarla tanışmışızdır ve inanıyorum ki hepimiz bir şekilde dolandırılmış ve dolandırmışızdır. Bu, insan yaşamının ve hayvanlar aleminin bir parçasıdır. Mesela, guguk kuşu kendi yumurtalarını başka bir kuşun yuvasına bırakır ve yavrular yumurtadan çıktıktan sonra, yuvanın asıl sahiplerinin yavrularını yuvadan atarlar.

Güneybatının zalimiyle uğraşırken izlenecek strateji, egonuz yüceltilirken veya yerin dibine sokulurken duygusal disiplininizi sağlamaktır. Ayrıca fiziksel alanın kullanımına da dikkat edin çünkü güneybatının zalimi, sizi aleyhinize olacak bir pozisyona sokabilir. Net "hayır"lar ve şartlı "evet"ler kullanın ve mümkünse, bir güneybatı zaliminin yanında hiçbir şey imzalamayın. Bu durumlarda, daha kurnaz ve üçkağıtçı olma ihtiyacına yenilmeyin. Olayların üzerine çıkın ve mütevazi olun; ve şu ünlü sözü hatırlayın: *Caveat emptor* yani bütün sorumluluk alıcıya aittir. Bu, size söylenmiş bir sözdür.

Geçenlerde "cehennemden gelen satıcı" hakkında harikulade bir televizyon programı izledim. Programda -gizli kameraların da yardımıyla- satın alma gücü olsun ya da olmasın, ihtiyacı olsun ya da olmasın birtakım insanlara çok pahalı ürünleri satmak üzere kullanılan ciddi, kurnaz, üçkağıtçı ve manipüle edici satış taktiklerini anlatıyordu. Bu program bana yıllar önce evime gelip ayarlanabilir yatak satmaya çalışan birini hatırlattı. Yatak, şilteyi elektronik olarak iki ayrı şekilde ayarlayabiliyordu

ve çok hafif ve rahatlatıcı bir masaj yapmasını sağlayan iki adet vibratörü bulunuyordu. Beni o kadar cezbetmişti ki 4.000 sterlin tutarındaki etiketini görmeden satın almama ramak kalmıştı. (Üstelik, kredi imkanı da vardı; sadece haftalık küçük bir meblağ karşılığında yatak hemen benim olabilirdi.) Daha sonra, bir mobilya mağazasında benzer yataklar gördüm. Yaklaşık 600 sterlinden başlayan fiyatlarla satılıyorlardı. Dolayısıyla, doğal tereddüdüm sayesinde çok miktarda nakit tasarrufu yapmış oldum.

Kuzeydoğu Zalimi

Gelin şimdi, çemberin karşı tarafına geçelim ve kuzeydoğu zalimini inceleyelim. Çemberin kuzeydoğusu seçimin, tasarımın, enerji koreografisinin ve karar vermemizi sağlayan özgür irademizin merkezidir. Kuzeydoğu zaliminin marifeti bu yetilerinizi elinizden alarak size karşı avantajlı duruma geçmek için kendini kullanmasıdır. Sizi öyle bir çileden çıkartırlar ki doğru düzgün düşünemezsiniz ve kuzeydoğu zalimleri, onların insafına kalmanızdan büyük keyif alırlar. Zalim, masum rolünü oynarken siz kendinizi kaybedersiniz; soğukkanlılığınız ve netliğiniz yok olur. Öfke kışkırtıcısının özelliği, insanları sinirden çıldırtması ancak bir şekilde suçlanmamayı başarmasıdır. Sonuna kadar damarınıza basarlar ancak bu durum karşısında kendinizi salak gibi hissetmeksizin düzgün bir karşılık vermek neredeyse imkansızdır. Sizi böyle bir durumda bırakan biri oldu mu hiç? Emin olabilirsiniz ki kuzeydoğu zalimi; korkularınızı, zayıflıklarınızı ve kendinize verdiğiniz önemin tuzaklarını sizden çok önce çakozlamıştır.

Öyleyse gelin, bazı stratejiler geliştirelim. Öncelikle, sınırlarınızı çok net olarak belirlemeniz çok önemlidir. İkinci olarak, yanınızda bir öfke kışkırtıcısı varken kendinizi kontrol etmek

çok zordur; dolayısıyla, uzaklaşıp kendinizi sakinleştirmek iyi bir fikir olabilir. Siz kendinizi savundukça onların gücüne güç katarsınız. Bu zalimlerin bazıları, enerji vampirleridir ve onların olduğu ortamlarda, kendinizi tükenmiş ve solgun hissedebilirsiniz. Derin bir nefes alın, kendinizi odaklayın ve her şeyin bir oyun olduğunu hatırlayın.

Öfke kışkırtıcısının yeri hayallerinizin, dileklerinizin ve ümitlerinizin yeri olan güneybatının tam zıddıdır. Kendi güneybatınıza bakın ve öfke kışkırtıcının taktığı kancayı bulun. Sizi nasıl cezbediyor ya da hangi hayallerinizi ve ümitlerinizi yıkıyor? Bu kişiden ne istiyor olabilirsiniz? Bu kişiyi gizliden gizliye etkilemek mi istiyorsunuz? Kuzeydoğu zalimiyle kolayca baş edebilmek içi, zihninizde netliği yakalayın ve hiçbir şey istememe haline gelin.

Kuzeybatı Zalimi

Sıra, kuzeybatı yönündeki en favori zalimime, suçluluk uyandırana geldi. Bu zalim sorumluluğu, kuralları, suçlamayı ve utancı kullanarak size baskın çıkmaya çalışır. Siz onların "hedefi"sinizdir ve sizin nasıl hissedeceğinize ve onlar için ne yapacağınıza dair düzenli bir planları vardır.

Aklıma gelmişken sorayım: Bugün annenizi (ya da babanızı) aradınız mı? Aramadınız mı? Sizin için saçını süpürge etmiş, çaresiz ve küçücük bir bebekken size bakıp büyütmüş olan zavallı yaşlı annenizi aramadınız mı? Siz dünyaya gelebilesiniz diye kim eziyet çekti? Belki bir tarafını inciten ve hatta siz bu kitabı okurken ölmüş bile olabilecek olan annenizi umursadığınızı hiç göstermediniz, biricik anneniz için hiç endişelenmediniz. Anneniz sizi düşünüyor ve sizin için sürekli endişe ediyor;

peki ya siz onun için ne yapıyorsunuz? Hiçbir şey. Peki, tamam, geçen sene Anneler Gününde kart gönderdiniz ama ben şu andan bahsediyorum, anneniz için şimdi ne yapıyorsunuz?

Atölye çalışmalarında böyle konuşmalar yapmayı çok seviyorum. İnsanların, bu cümlelerle kendi aralarında bağlantı kurmalarını görmek çok güzel bir his. Bu durum, kültürümüzün "evrensel suçluluk hissi" isimli teması gibi bir şey. Suçluluk duygusuyla alakalı olarak hatırlanması gereken en önemli şey, bunun ancak kişi suçlu olduğuna inanıyorsa işe yaradığıdır.

Unutmayın ki suçluluk uyandırıcının size ihtiyacı var. Siz, evet siz olmadan; yani ilginiz, sevginiz, bağımlılığınız, bağlılığınız, desteğiniz ve onların egosunu yükseltmek için başkalarının eksiklikleri üzerine yaptığınız dedikodular olmadan onlar istediklerini alamazlar. Onların mutluluğunun, kurtuluşunun ve hatta var oluşlarının anahtarı sizsiniz. Siz onlardan sorumlusunuz, siz olmadan suçluluk uyandırıcılar çok muztarip olurlar ve bilin bakalım, bu kimin hatası olur?

Stratejilere gelince: İnançlarınıza ve suçluluk duymaya eğilimli olduğunuz konulara bakın. Suçluluk uyandırıcıların bütün hilesi, onların hikayelerine ve onlardan sorumlu olduğunuza inanmanıza bağlıdır. Anlattıkları hikayeye inanmazsanız, tuzağa da düşmemiş olursunuz. Her şeyde olduğu gibi bu durumda da bizi kurtaran şey farkındalıktır; dolayısıyla, etrafınızda olup bitenin farkında olun.

Suçluluk uyandırıcıları ciddiye alıp ima ettiklerine değil, söyledikleri şeye tepki verin. Olaylara espriyle yaklaşın, tenkitlerine gülerek gururlarını kırın. Dikkatlerini dağıtın, düzenlerini bozun, etrafta dolaşın, arada yanlış zamanda kendinize bir bardak çay hazırlayın, yanlış sandalyeye oturun, konuyu değiştirin veya fıkra anlatın. Size çok sinirlenebilirler ancak buna dayanmanız ve kararlı olmanız gerekir. Bu, gücünüzü koruma ve güçlü

olma yolundaki mücadelenizdir. Size faydası ise sonuçta kendinizi iyi hissedecek olmanızdır. Onlara yenilmenin cezası ise yenildiğinizi bilmek, kendinizi zayıf ve güçsüz hissetmek ve de kaybettiğinizi idrak etmektir.

İçinizdeki Zalim

En son ve en önemli olana; sizi rahatsız eden, damarınıza basan insanlarla alakalı problemlerin tamamının anahtarını elinde tutan ve bütün zalimler arasında en önemlisi olan zalime geldik: Evet, arkadaşlar; bu zalim sizsiniz! Evet, siz! İçsel zaliminiz, en büyük zalim olan kendinizsiniz. Bilinçli veya bilinçsiz şekilde kendimiz hakkında nasıl hissettiğimiz, dışarıdaki zalimlerin bize ne kadar merhamet edeceğini ve sinyaller göndererek onlar ne kadar kendimize çektiğimizi belirler.

Yaşamınızda tekrar tekrar beliren zalimler, gerekli dersleri alabilmeniz için kendinize çektiklerinizdir. En çok özümsediğiniz enerjileri tutarlar. Sizi, en çok düzeltmeniz gereken yanlarınızla alakalı içsel çalışmaya yönlendirirler. Her zalim, yaşamınızda düzeltmeniz gerekenleri düzeltmeniz için evren tarafından gönderilen bir hediyedir.

Zıtlar

Zıt yönlerin güçlerine baktığımızda şifa çemberinin bize ne kadar çok şey öğrettiğini görürüz. Gücünüzü geri kazanmaya çalışırken, gücünüzün yerine zalimlerden birini yerleştirin ve çemberin zıt yönüne bakın. Bu konunun büyük bir kısmının üzerinden zaten geçtik ama yine de biraz daha bilgi ekleyelim.

Örneğin, kuzeydoğu-güneybatı ekseninde, öfke kışkırtıcı; kendi seçimlerinizi yapma yetinizi elinizden alır ki hayalinize

(güneybatı) tekrar bakmanız gereksin ve böylece, yaşam amacınızdan sapmadığınızdan emin olursunuz. Kim olduğunuzu, niye burada olduğunuzu hatırlayın ve hangi dileklerinizi ve ümitlerinizi size karşı kullandıklarının farkında olun. Egonuzun istekleri konusunda kendinize karşı çok dürüst olmalısınız çünkü bu, onların en güçlü müttefiki ve sizinse en güçlü düşmanınızdır.

Zıt köşede ise, kurnaz manipülatör hayalinizin yönünü değiştirmek için çaba sarf eder. Böylece farkındalığınızı, yapmak üzere olduğunuz seçimlerin aksi istikametine yönelterek ve bunları yaşam amaçlarınızla aynı çizgide tutup da bir ego tuzağına düşmekten, enerjinizi ve paranızı kaybetmekten kurtulursunuz. Sizin zayıflığınız, kendinize verdiğiniz önemdir. Kendinize önem vermediğinizde ise bütün zalimlerin karşısında çok güçlü bir konumda olursunuz.

Batı-doğu çizgisinde, fiziksel kabadayı size çarparak moralinizi bozar ki vazgeçip yenilesiniz. Kısa vafeli fiziksel çarpışmayı kaybetseniz de kazansanız da fark etmez; ruhunuzla bağlantı kaybetmemek ve uzun vadeli mücadeleyi kazanmanız çok daha önemlidir.

Psikopat, ruhunu kaybetmiştir ve dolayısıyla sizi de ruhsuz olarak görür ve sizi bedeninizden ayırırken hiç pişmanlık hissetmez. Bu nedenle son derece tehlikelidir ve ondan olabildiğince uzaklaşmak, yapılabilecek en iyi şeydir. Küçük psikopat ise sizi kendi görkemi ve gücünü besleyen bir madde olarak ve kendi önemli kişiliğinin imparatorluğu için bir köle daha olarak görür. Kendinizi önemli görmenin açtığı tuzaklara bakın ve ayaklarınızın altındaki toprağı hissedin. Topraklanın. Ayaklarınız yere bassın.

Güney-kuzey ekseninde, çocuksu ve aciz zalim; duygularınızı kontrol etmeye çalışır. Çemberin kuzeyine bakın ve oyunun farkında olmak için zihin yeteneklerinizi kullanın. Zihin kontrolü-

nü kullanarak duygularınızı kontrol edin ve hangi karşıt hamle daha etkili ve yardımcı ise onu uygulayın.

Yargılayan zalim; sizi -elbette ki kendi iyiliğiniz için- eleştirir ve siz duygusallığınızda kaybolana ve onun merhametine muhtaç duruma gelene dek sahip olduğunuz bütün değersizlik hissi düğmelerine basar. Güneyin zıddı istikamete bakın ve bu saldırıya rağmen kendi değerinizi hatırlayarak duygusal disiplin uygulayın.

Son olarak, kuzeybatı-güneydoğu eksenindeki suçluluk uyandırıcı var; siz onun anlattığı hikayeye inanmadıkça ve suçu üstlenmedikçe onun yapabileceği bir şey olmadığından daha önce bahsetmiştik. Zıt köşede yani güneydoğu köşesinde, içinizdeki zalim ve bütün tarihiniz vardır ve esas çalışılacak yer burasıdır: kişisel tarihinizi silmek, üzerinizde herhangi bir etkisi kalmasın diye yaşamınızın yaralarını iyileştirmek. Burası suçluluk ve utanç duygularının tutulduğu ve kendimizi iyileştirmek ve özgürlüğe doğru hareket etmek için çalışmamız gereken yerdir.

En sonunda, yaşama ve yolunuza çıkan zalimlerin sebep olduğu bütün zorluklara teşekkür edin. Onlar olmadan yaşam çok sıradan olurdu ve geriye, öğrenecek ne kalır ki? Demek istediğim, mesela James Bond'un hiç kayda değer bir düşmanı olmadığını, Lord Voldemort'suz Harry Potter'ı ve libidosu olmayan bir Bill Clinton düşünün. O zaman, dünyada eğlenilecek ne kalırdı?

Bütün becerikli zalimler çember etrafında döner

Baktığınızda, bütün zalimler dengenizi bozmak ve sizi yenmek için iki veya üç pozisyonu kullanırlar. Örneğin, mızmızlanan ve "zavallı ben" diyen güney zalimi sizi pes etme noktasında yakaladığında -"Ay, yeter! Bana gerçekten ne istediğini söyle!" dediği-

nizde soktuğu hançeri bir tur çevirir ve baskın, yargılayan kuzey zalimi halini alır; belki de becerikli bir kuzey-batı suçluluk uyandırıcısına dönüşüp sizinle alakalı her yanlışı söyler. Ya da güneybatı manipülatörü sizinle anlaşamayıp yeteneklerini sürekli sizin zayıf noktalarınızı bulmaya yöneltip damarınıza basar ve buna yeterli miktarda eleştiri ve yargılama ekleyip biraz da suçluluk duygusu ekler. Bu tarif tanıdığınız birine uyuyor mu?

Sonuçta, bizi bir zalimin pençesinden kurtaracak olan şey kendimizi bilmek, kendimizi kabul etmek, kendimizi anlamak ve kendimizi sevmektir. Kendimizi gerçekten iyi hissettiğimizde, mükemmel olmadığımızı ancak değerli olduğumuzu kabul ettiğimizde bütün zalimlerin aslında mutsuz, güvensiz insanlar olup acı çektiklerini ve onların davranışlarından en çok rahatsız olan kişinin, zalimin ta kendisi olduğunu bilir ve kalkanlarımızı doğru şekilde kullanabiliriz. Duygularınızı kontrol altında, zihninizi ayık ve farkında tutmalı; vücudunuzu hazır, alçakgönüllülüğünüzü ve espri anlayışınızı ise bozmadan korumalısınız. Bu sayede zalimi etkisiz hale getirebilir ve kaostan anlayış ve şefkat yaratabilirsiniz.

Kızılderili yerlilerinin bir sözü vardır; "başarısızlıkları saymak" yani karşı tarafın zayıf yanlarını göstererek onlara üstün gelmek anlamına gelir. Bu noktadan hareketle, daha iyi şeylere doğru değişim gerçekleşebilir.

"Başarısızlıkları sayma"nın esas amacı, düşmanları arkadaşa çevirmektir. Zalim olan biri size saygı göstermeye başladığında bilirsiniz ki kendinizi geliştirmişsiniz. Kendinizin bir parçasını iyileştirip onunla arkadaş olabiliyorsanız, size bu parçanızı yansıtan kişiyle de arkadaş olabilirsiniz.

Öğretmen Zalim

Öğrenciye öğretmek, onu geliştirmek ve yardım etmek için bilinçli olarak ve egodan arınmış bir şekilde istediği zalim "maskesi"ni takabilen öğretmen zalim, zalimler arasında en becerikli olanıdır. Castenada'nın Don Juan'ı böyle bir öğretmendi ve zaman zaman Castenada'yı korkutarak çok başarılı bir şekilde algısını değiştirmeye çalışırdı.

İyi bir öğretmen, öğrencilerini ayık ve farkında tutar. Bir yandan öğrenci bütün güvenlik kalkanlarını indirsin ve kendi gibi olsun diye müthiş bir emniyet ve güven hissi oluştururken, diğer yandan da yaşamda güvenebileceği tek kişinin kendisi olduğunu öğretebilmek için öğrenciyi parmak uçlarında ve uyanık tutar. Bu bile başlı başına bir iştir. Kişinin kendine güvenebilmesi için, otomatik ve kendisiyle meşgul olan robotsu benliğini disipline etmesi gerekir. Kişinin kendine tamamen güvenebilmesi kişinin bağımlılıklarını, bağlılıklarını, kendine acıma halini, kıyaslamayı, beklentilerini ve onaylanma ihtiyacını yenmiş olmasını gerektirir; -Yedi Gölge Oku (bkz. 3. Bölüm). Bu ise birçoğumuz için ömür boyu süren bir çalışmadır.

Bütün zalimlerin yaşam tarafından bize gönderilmiş öğretmenler olduğunu unutmayalım. Zalimler, kendimizle alakalı sorunları çözemediğimiz sürece problem olurlar. Kendimizi iyi hissedip uyum içerisinde ve dengede olduğumuz zamanlarda ise zalimleri fark etmeyiz bile. Onlar sadece dengemizi kaybettiğimiz durumlarda karşımıza çıkarlar ve kalkanlarımızı sarsarak kendimizi güvensiz, yenilmiş ve hatta çok kötü hissettirirler. Zalimler bize zayıf yanlarımızı ve önemsiz isteklerimizi göstererek aslında kendi üzerimizde çalışmamız gereken yönlerimizi bize hatırlatırlar. Galip gelen bir zalim, değiştiğimiz zaman arkadaşımız olur.

ALIŞTIRMA

- Yaşamınızda rahatsız edici ve sinir bozucu olan birini düşünün ve onları öğretmeniniz olmak üzere görevlendirin. (Ama bunu, ne olursa olsun onlara söylemeyin). Göreviniz; tavrınızı gücenme, alınganlık, kızgınlık ve/veya bunlar gibi hislerinizi bilinçli olarak değiştirerek karşınızdaki kişinin yaşam tarafından size bir şey ya da birçok şey öğretmek için gönderildiğini kabul etmektir.
- Bu kişiyi ve becerilerini inceleyin. Sizden üstün olan yanları nelerdir? Hangi zayıf yanlarınızı buluyorlar? Ne şekilde sinirinizi bozuyorlar? Nasıl kendinizi incinmiş hissettiriyorlar ve dolayısıyla içinizdeki hangi bencil düşünceleri kışkırtıyorlar?
- Bu kişinin tekniklerini belirleyin ve çemberin üzerine yerleştirin. Savaşmak için hangi yönde durmanız gerekiyor? Yukarıda belirtilen stratejileri temel alarak, küçük zalimlerin geldiği yönlere göre doğru stratejileri uygulayarak genel bir plan oluşturun. Siz değiştiğinizde onlar da değişmek zorundalar. Kendinizi bir başkası değil, ancak siz değiştirebilirsiniz ve bunun için yapılması gereken çalışma, içsel bir çalışmadır. Bu çalışmanın sonucunda başarılı olduğunuz anda geribildirim alırsınız çünkü içinde bulunduğunuz durum otomatik olarak değişir.

—

Yıllar önce Londra'ya ilk geldiğimde aralarında bir kadının da bulunduğu birkaç arkadaşımla beraber bir evi paylaştım. Bir süre sonra, bu kadın annemin en kötü özelliklerini sergilemeye başladı. Bu konuda çok az bilgi sahibi olmama rağmen içgüdüsel olarak sergilediğim korku kaynaklı tepkiler, bu kadının babasında da olan ve nefret ettiği tepkilerle benzerlik gösteriyordu. Bu sebeple, ilişkimiz genellikle periyodik olarak yaşanan küfür dolu bağrışmalarla bölünen bir sevgi-nefret ilişkisiydi. Korku dolu olan zayıf yanımı düzeltene dek bu ev arkadaşım, gördüğüm en korkunç eleştirel ve yargılayıcı zalimdi. Ancak ben kendimi düzelttikten sonra çok iyi iki arkadaş olduk ve arkadaşlığı-

mız yirmi yıldır sürüyor. Zamanında çok zor bir deneyim olmuş olmakla beraber aynı zamanda benim için çok değerli bir yaşam dersi oldu ve bunun için ona çok dua ediyorum.

Siz, kendi durumunuzda hangi zalimle karşı karşıya olursanız olun, bu zorluğu eski alışkanlıklarınızdan sıyrılarak kendinizi geliştirip güçlendirmek için bir fırsat olarak değerlendirin. Burada olma sebebiniz, kendinizi geliştirerek olabileceğiniz en iyi halinize getirmektir. Bunun, başkaların ne yaptığıyla alakası yoktur; bu yolculuk yalnızca ve sadece sizin yolculuğunuzdur. Yetenekleriniz ve yalnızca size bahşedilmiş olan kabiliyetleriniz, sadece size aittir. Aynı şekilde, yükleriniz ve kör noktalarınız da sadece size aittir. Kendi yolculuğunuzdaki tek kahraman sizsiniz; şeytanlar ve ejderhalar ise başkası için değil sadece sizin için, savaşmanız için oradalar.

MAVİ YOLDA YÜRÜMEK

6. BÖLÜM

Şamanik Yolculuklar

Çok boyutlu gerçeklikleri deneyimlemek

Mavi Yol, çemberin batısından doğusuna doğru giden yoldur. Batının fiziksel aleminden ve "şimdi"den, doğunun zamansızlığına ve aşkınlığına doğru hareket eden yoldur. Mavi Yolda yürümek için geleneksel şamanik yolculuğu öğreneceğiz. Bu, atalarımız tarafından dünyanın dört bir yanında uygulanmıştır ve en yaygın evrensel şamanik uygulamadır.

Bir şaman, bu yolculuğa erk hayvanları, rehber ruhlar, atalar, göçmüş şamanlar ve hatta tanrılar, tanrıçalar ya da melekler ve de yaşayanlara yardım ve rehberlik etmeye istekli olup bilgi ve güç sahibi oldukları kabul edilen varlıklarla tanışmak üzere çıkar. Bu yola çıkan biz Batılılar için, mütevazi derinlikteki yolculuklarla bağlantıya geçmek olasıdır; beden dışı kozmik yolculuklara başlamadan önce Mercia Eliade'nin sözleriyle "esrime tekniklerine hakim olmak yani, bedenini güvenli bir şekilde terk edebildiği ve uzak mesafelerde gezinebildiği için ölüler dünyasına girebilir ve gökyüzüne çıkabilir" hale gelmek biraz zaman alacaktır. Kişi, kendi esrime deneyimleri sayesinde bu dünya dışı bölgelere giden yolları da tanıyıp bilmeye başlar.

Bizler bu öğrenime, sıradan olmayan gerçekliğe yolculuk ederek ve bu dünyaları öğrenerek başlarız. Bunların "gerçek" dün-

yalar veya "sadece hayali" dünyalar olup olmadığı, değinmemiz gereken çok ilginç bir sorudur. Bilimsel ve materyalist bir bakış açısıyla, bu sadece hayal gücüdür ve kişi, olayları kendi zihninde yaratır. Şamanik bakış açısıyla ise bizler, ruhların yaşadığı paralel ama maddesel olmayan dünyalara yolculuk ederiz ve her şey, bu dünyalarda gerçekleşir. Görünüşe göre bu, aynı deneyimin çok farklı iki tarifidir. Ama yine de gerçeklik denilen bu olguyu biraz daha derinden inceleyelim.

Hangisi önce gelir: Gerçeklik mi hayal gücü mü? Eviniz, kimse onun varlığını düşünmeden mi inşa edildi? Elbette ki hayır. Birisi bunu düşündü, planladı, üzerinde çalıştı, hayalinde dikkatlice yarattı ve en sonunda, inşaat işçileri gelip "gerçeklik" yarattılar: fiziksel bir ev. Hayal gücü kesinlikle önce geldi. Bir şey yapmak üzere bir karar verdiniz. Önce hareketi mi yapıyorsunuz yoksa zihninizde bir karar mı veriyorsunuz? Elbette ki önce zihninizde, hayalinizde bir karar veriyorsunuz ve sonra harekete geçiyorsunuz. Yaşam deneyiminiz nerede gerçekleşiyor? Orada, dışarıda mı gerçekleşiyor? Elbette ki hayır; içinizde, bilincinizde gerçekleşiyor. Yaşam, düşündüğünüzde, içsel bir deneyimdir, her şey içimizde olur. Dış dünya, bizim içsel deneyimimiz olan gerçeklik için uyarandır.

Bu bizi tekrar Yaşamı, Evreni ve Her Şeyi nasıl gördüğümüz, çerçevelendirdiğimiz, algıladığımız, yapılandırdığımız ve nasıl deneyimlediğimiz meselesine getirir. Tekrar "Yaratıcı, evreni neden inşa etti?" sorusuna geliriz. Birçok dinci bu soruya "eter"den ya da orada zaten var olan bir şeyden, diye cevap verir. Ama orada bir şey olsaydı, onu yaratmak için başka bir ana Yaratıcı'nın ortada olması gerekirdi. En Büyük Yaratıcı her şeyi yaratır ve bu, ifadenin tam anlamıyla böyle olmalıdır çünkü Yaratan her şeye kadir olandır. Peki, neden yaratılmıştır? Tek olası cevap, kendinden yaratılmıştır. Geldiğimiz nokta,

Yaratan'ın yaratımı her şeyden yarattığı, yani kendinden yarattığıdır. Yaratım kendini yaratır; Yaratıcı kendini hayal eder ve yaratır. Fark ettiğiniz gibi yaratım, plansız bir şekilde işleyen, öylesine bir anlam ifade eden kazara bir oluşum değildir. Galaksileri ve güneş sistemlerini dengede tutan bütün güçlerin inanılmaz dengesi sadece kaza eseri oluşmamıştır. Henüz bilim dünyasının bile anlamaya yakın olmadığı bir biçimde ve inanılmaz bir incelikle, olduğu şekilde olmak üzere tasarlanmıştır. Varoluşun Büyük Gizemi, kendini yaratım olarak ifade eden ve hayal bile edilemeyen bilgi ve yeteneğin inanılmaz boyuttaki Büyük Gizemidir. Her birimiz bu yaratımın vücudundaki bir hücreyiz.

Siz, başına çeşitli olaylar gelen bir nesne misiniz yoksa yaşam deneyiminin Yaratıcısının bir parçası -Büyük Yaratıcının yardımcısı- mısınız? Acıyı, zevki, mutluluğu ve üzüntüyü nerede deneyimliyorsunuz? Her deneyim sizin içinizde gerçekleştiğine göre, bu durumda siz bütün deneyimleri hayalinizde yaşıyorsunuz. Öyleyse, "İçimdeki deneyim, hayal gücümün bir parçası mı yoksa kendi başına bir ruhsal dünya mı?" sorusu tamamen yeni bir bakış açısı oluşturuyor. Gerçekte, ikisi arasında bir fark yok ama sorulması gereken daha önemli bir soru vardır: "Kendi içimde neyi deneyimliyorum ve bunu nasıl kendim için faydalı bir hale getirebilirim?" Atölye çalışmalarında katılımcılara, "Deneyimlediğim şey hayal mi yoksa gerçek mi?" sorusunun cevabının kesin bir "evet" olduğunu söylüyorum.

Davul - "Şaman" Atı

Yolculuk; meditasyon, hipnoz ve bunlara benzer diğer bedeni rahatlatma ve bilinci günlük yaşamdan uzaklaştırma yöntemlerine benzeyen türden bir farklı bilinç durumları oluşturma yöntemidir. Ancak aralarında bir tek fark vardır; bir şamanın bilinç

seviyeleri arasında dolaşmasının bir amacı vardır. Diğer dünyaların ruhlarından yardım alabilmek gibi bir niyete, net bir amaca ihtiyacınız vardır. Geleneksel olarak bu durum "şamanın atı" denilen ve dakikada sabit 200-220 vuruş ile çalınan ve beynin teta dalgalarına eş gelen davulla sağlanır. Bu, zihindeki sesleri sakinleştirmeye yarar ve yolculuğunuz esnasında odaklanmanıza yardımcı olur. Önceden rehber eşliğinde imgeleme teknikleri kullanmaya alışık olan kişiler, bu çalışmayı ilk kez yaptıklarında, çok daha gerçekçi bir deneyim edinir ve büyük bir açılım yaşarlar.

Davul genelde sabit bir ritimle çalınır. Yolculuğun sonunda, bir geri dön çağrısı olarak genelde dört veya beş yavaş vuruş dört kere tekrar edilir. Ardından, davula hızla vurulmaya başlanır ve siz, gittiğiniz yoldan bu kez hızla geri dönersiniz.

1. Bölümde alt, orta ve yukarı dünyaların paralel gerçeklikleri üzerine konuşmuştuk, şimdi Alt Dünyaya daha yakından bakalım.

Alt Dünya, içgüdüsel olarak bilmenin dünyasıdır ve bedenimizin kalpten aşağı kısmıyla ilişkilendirilir. Bizi dünyaya bağlayan güneş sinir ağımız birtakım bağlarla kişisel gücümüzün oturduğu yer *hara*mız ya da *dantien*imiz ile ve de cinsellik ve yaratıcılığın ana güç kaynağı olan kök *şakra*mızla bağlantılıdır. İçgüdülerimiz işlevlerini tam yerine getirdiklerinde ve etrafımızdaki yaşamla uyumlu olduklarında bizler, derin bir bilme ve bağlantıda olma hissiyle yaşarız.

Uyum içinde olmadıklarında ise, inanılmaz bir güç kaybı ve kendi gerçeğimizi bilme ve onun için mücadele etme yetimizden mahrum bir halde yaşarız. İlginçtir ki geçmişte bu dünya, şeytanlarla özdeşleştirilmiş ve Cehennem veya Hades'in alemi olarak korkulacak bir yer halinde tarif edilmiştir. Yukarı Dünya ise Tanrı ve ışıkla özdeşleştirilmiştir. Oysa Alt Dünya, Doğa Ana'nın

alemidir ve bizler burada, *dünya yapımı beden tapınaklar* içinde bu boyutta nasıl yaşamamız gerektiğini ve buranın derslerinden nasıl faydalanabileceğimizi öğrenmeye çalışırız. Karanlık ve ışık gibi, Alt ve Yukarı Dünyalar da bir diğeri olmadan var olamayan bir bütünün iki yarısıdır.

Alt Dünyanın yardımcı ruhları hayvan ve bazen de efsanevi varlıklar formundaki insanlar olarak algılanırlar. Çoğunlukla Alt Dünya, bu dünyadaki bir doğa manzarası gibi gözükür ve buraya yolculuğu sırasında kişinin yaşadığı deneyimler sembolik ve hatta harfiyen düz anlama sahiptirler.

Şunu belirtmek gerekir ki erk hayvanları diye bir "şey" yoktur. Bunlar, resim ve his olarak kolay şekilde algılayabilmemiz ve verilen mesajı rahatlıkla anlamamız için çoğunlukla hayvan formunda gördüğümüz ruhsal enerjilerdir.

Alt Dünyaya Deneme Yolculuğu

Bu yolculuğu yapmak için sessiz bir yere ihtiyacınız var; ya bir arkadaşınız davulla size eşlik etmeli ya da hazırda bir şamanik davul cd'si, müzik seti ve kulaklık bulundurmalısınız.

Güney Amerika kökenli ve Alt Dünyaya yolculuk esnasında kullanılan geleneksel bir duruş şekli vardır. Bu Michael Harner'ın Ekvator'daki Jivaro Kızılderililerinden öğrendiği ve kendi atölye çalışmalarında öğrettiği ve ayrıca *The Way of the Shaman* (Şamanın Yolu) -Bantam, 1980- adlı kitabında da bahsettiği duruştur. Uygulaması çok basittir; sırt üstü yere uzanın ve gözlerinizi sol kolunuzla ya da elinizin arka kısmıyla kapatın.

ALIŞTIRMA

- Adaçayı yakıp dumanıyla kendinizi yıkayarak arındırın. Ya da "kutsal bir alan" hissini yaşayabilmek için bir tütsü yakın. Rahat bir şekil-

de uzanın ve yukarıda anlatıldığı şekilde geleneksel duruşa geçin. Gözlerinizi bir bezle kapatmak ya da ışığı kısarak odayı loş hale getirmek iyi olabilir. Cd'yi başlatın.

- İlk yolculuk için sadece ziyaret edelim ve gözlemleyelim. Amacınızı yüksek sesle belirtin, "Alt Dünya'yı ziyaret etmek ve gözlemlemek için yolculuğa çıkıyorum."
- Bilinçli bir şekilde kaslarınızı gevşetirken nefes alış verişinizi yavaşlatın ve Toprak Ana'nın yer çekiminin sizi tuttuğunu hissedin. Sonra, dünyanın içine doğru yolculuk ederken gözünüzde aslında bildiğiniz ve kolay hayal edebileceğiniz bir yeri canlandırın. Bir ağaç kovuğu, kullanılmayan bir maden ocağı ya da kuyu olabilir, bir gölün yâ da okyanusun dibi olabilir veya bir metro istasyonu kadar sıradan bir şey de olabilir. Kendinize "bu yerde" olma iznini verin ve davul çalmaya başlayınca, sizi dünyanın içine doğru götürecek olan tünele girin. İlk önce Alt Dünya'nın koruyucusu ile karşılaşabilirsiniz; ve yolculuk için iyi bir günse (değilse geri dönün ve başka bir gün tekrar deneyin) koruyucu, içeri girmenize izin verecektir. Siz ilerledikçe tünel kıvrılıp derinleşecek ve büyük ihtimalle dönüşler keskinleşecektir. Sizi aşağıya taşımasına izin verin; aşağıya, aşağıya, daha aşağıya, dünyanın daha derinine. Bir engelle karşılaşırsanız, etrafından dolaşın veya aradaki bir boşluktan geçip devam etmeye çalışın. Kendinizi dünyanın derinliklerinde bir mağarada bulana dek devam edin. Sizi buradan dışarı çıkartacak bir yol arayın. Bu yolu takip ederek doğanın içine varın. Etrafınıza bakın ve çevrenizde neler olduğunu inceleyin. Yakınınızda bir yerde sizin kişisel güç yeriniz var; oraya gidin ve etrafa bakın. Gündüz mü gece mi? Hava güneşli mi yağmurlu mu? Durgun mu rüzgarlı mı? Bunların farkında olun. Ormanda mısınız, yoksa çorak bir arazide misiniz ya da ağaçlık bir alanda mı? Akan bir suyun yanında mısınız, arazi dik mi yoksa toprak mı? Kuşların sesini duyabiliyor musunuz ya da etrafta hayvanlar var mı? İçinde bulunduğunuz araziyi incelerken, nerede olduğunuzun farkında olun ve geri dönüş çağrısı geldiğinde, tekrar mağaraya ya da tünelin girişine geri dönün ve normal yaşamınıza geri gelin.

Bu yöntemi rahatça kullanacak kadar çok yolculuk yaptığınızda, erk hayvanınızı aramaya gitmek iyi bir fikirdir. Ben hayvan diyerek tekil bir kavramdan bahsediyorum ancak birden çok erk hayvanınız olabilir. Sayılarına ve size ne şekilde görüneceklerine dair herhangi bir sınırlama yoktur. Unutmayın ki onlar size hayvan şeklinde ya da belki bir kuş şeklinde görünen enerjidirler. Bazen bir sürüngen formunu alabilirler ve nadiren de olsa örümcek gibi bir böcek formunda bile olabilir.

Erk Hayvanını Geri Alma Yolculuğu

Bu yolculuk bir öncekine çok benzer ama öncekinden farklı olarak bu kez erk hayvanımızla konuşacağız. Unutmayın ki hayal aleminde, hayal dilinde konuşuyoruz; üçüncü boyutun icadı olan kelimeleri çok nadir kullanıyoruz.

ALIŞTIRMA

- Yukarıda anlatılan yolculuğun aynısına çıkın ama bu kez niyetinizi belirtirken erk hayvan(lar)ınızla tanışma niyetinizi açık bir şekilde ifade edin. Kendi kişisel güç yerinize geldiğinizde, hayvan(lar)ınızı size gelmesi için çağırın ve bekleyip ne olduğunu görün. Bir hayvan geldiğinde, sizin hayvanınız olduğundan emin olmak için dört yönün her birine sırayla bakın. Hayvan her dört yönde de beliriyorsa onun sizin için geldiğinden emin olabilirsiniz. Emin değilseniz, doğrudan hayvana sorun. Size doğru bir cevap verecektir ya da vücut diliyle anlatacaktır.
- Hayvanınızla bağlantıya geçtikten sonra, onu yanınıza çağırın; davulun dönüş çağrısını duyduğunuzda, onu kollarınıza alıp enerji formunda olduğu bu dünyaya getirin.

Erk hayvanınızı geri almak, prizi güç kaynağına yeniden tak-

mak gibidir. Şamanik bakış açısına göre, bazen yaşamda mutsuz olduğumuzda ve kendimizi iyi hissetmediğimizde bu durum, gücümüzü kaybettiğimiz anlamına gelir. Bunlar, çeşitli kazalara maruz kaldığımız ve -her ne kadar kötü şans-iyi şans diye bir şey olmasa da- talihsizlik olarak adlandırılan durumlardır. Bunlar, her şeyin iyi olmadığının ve güçsüz olduğumuzun habercisidirler. Böyle durumlar, yolculuğa çıkıp tekrar bağlantıya geçmenin ve enerjimizi doldurmanın zamanının geldiğini gösterir.

Eski kültürlerde, şaman yolculuğunu yaparken çırak ya da yardımcı davul çalarmış. Günümüz dünyasında ise -atölye çalışmalarında ilk öğrettiğimiz şeydir- her birimiz bu yolculuğa yalnız ve kendimiz için çıkmalı ve kendi enerjimizi depolamalıyız. Kişi kendi Alt ve Yukarı Dünyalarına hakim olduğunda, bir başkası için yolculuğa çıkmak çok açıklayıcı ve bilgilendirici olur. Ruhu Geri Kazanma çalışması başkaları için yapıldığında çok daha kolay ve çok daha etkilidir çünkü birinden alıp birine vermek demektir.

Erk hayvanlarının anlamlarının sınıflandırılması üzerine, biri de Jamie Sams tarafından yazılmış harikulade bir kitap olan *Şifa Kartları* gibi birçok kitap vardır. Ancak yolculuğa çıktığınızda, görüntüleri önünüze getiren sizin zihninizdir; dolayısıyla, üzerinde düşünülmesi gereken ilk soru "Bu, benim için neyi temsil ediyor?" olmalıdır. Alt Dünyaya yolculuk yaparken harika bir bilgi kaynağı vardır: hayvanın kendisi. Şüphe duyduğunuzda hayvanınıza sorun.

Yaşamla ilgili yardım ve rehberlik almak için yolculuğa çıkmak

Erk hayvanınız geri aldıktan ve onunla aşina olduktan sonra çıkılabilecek en iyi yolculuk yaşamınıza dair temel bir soru sorma

yolculuğudur. Her yolculuk için bir soru ancak soruyu çok net bir biçimde ifade etmek gerekir. Kendi deneyimime göre, erk hayvanları karmaşık soruları cevaplamakla pek uğraşmıyorlar ve eğer kişi kendine düşen görevi yapmadan onlara gidiyorsa, erk hayvanları tiksinme belirtileri gösterebiliyorlar.

ALIŞTIRMA

Sessiz bir şekilde oturun ve şu anda yaşamınızdaki en önemli şeyin ne olduğunu düşünün. Yaşamınızın hangi alanında daha net olmak sizin için faydalı olacaktır? Şu anda hangi konuda en çok yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz? Çok pratik bir soru olabilir.

Örnek olarak, size bir Howard Charing hikayesi anlatayım. (Howard, çalışma merkezimizde verilen Modern Şamanizm dersindeki partnerim). Howard, MGB marka klasik sayılabilecek arabasını satmak istiyordu ve dolayısıyla, arabasının reklamını ve bu durumda yapılması gereken diğer bütün rutin işlemleri yaptı. Ancak buna rağmen araba bir türlü satılamadı ve kimse arabayla ilgilenmiyordu. En sonunda, kendi sorunu için kendi ilacını kullanmaya karar verip ruhlara sormak üzere bir yolculuğa çıktı. Aldığı cevap, arabayı her şeyi çalışır vaziyette birinci sınıf bir araba durumuna getirmekti; ancak bu şekilde alıcılar gelebilecekti. Howard arabasını tamirciye götürdü ve tamir ettirdi; böylece her tarafı çalışır güzel bir araba ortaya çıktı. Dönüşte arabasını park ederken, daha önceden arabayla ilgilenen ancak almayı kabul etmeyen bir komşu ona yaklaşarak arabanın hala satılık olup olmadığını sordu. Araba anında satıldı.

Alt Dünyanın ruhları, bize yaşamın her türlü pratik, ince detaylı konuları hakkında rehberlik ederler. Her şeyin gerçekçi olduğu kadar ruhsal da olduğunu her zaman hatırlamak gerekir. Ruh her yerde ve her şeyin içindedir, o zaman fark nedir? Dolayısıyla, ruha

sormak için çok sıradan gibi gözüken pratik bir sorunuz varsa bu düşüncenizin, o soruyu sormanızı engellemesine izin vermeyin. Yaşamın büyük kısmı sıradan gibi gözüken ancak hepsi bir araya geldiğinde dünya yüzünde büyülü bir varoluşa dönüşen olaylardan ibarettir. Bütünü oluşturan, bütün o küçük detayların bir araya gelerek birleşmesidir.

ALIŞTIRMANIN DEVAMI

Sorunuzu yazın ve size doğru gelene kadar soruyu düzeltmeye devam edin. En iyisi, "evet/hayır" sorusu olmasından ziyade "ne" ya da "nasıl" ile başlayan bir soru olmasıdır. Daha önceden de yaptığınız gibi kendinizi hazırlayın ve yolculuğa çıkın. Evvelden de yaptığınız gibi tünelden aşağı doğru gidin ama bu kez etraftaki değişiklikleri fark ederek devam edin. Erk hayvanınız sizinle tünelde ya da girişte buluşabilir, bu yüzden size ima etmesi halinde onu takip etmeye hazır olun. Aksi halde mağaradan içeri girin ve güç yerinize gidip hayvanınızı size gelmesi için çağırıp sorunuzu sorun ve olanları seyredin. Unutmayın; hayvanınız arkasını dönerse, büyük ihtimalle "beni takip et" diyordur.

Dört Yöne Yolculuk

Yaşamınıza yansımalarını görebilmek için yapılabilecek en güzel yolculuk, dört yöne yapılacak olan yolculuktur. Niyetinizi şu şekilde belirtebilirsiniz: "Rehberlik ve yardım almak, yaşamım hakkında bilgi almak için şu anda dört yöne yolculuk yapıyorum."

ALIŞTIRMA

- Daha önceden yaptığınız gibi kendinizi ve alanınızı hazırlayın ve erk hayvanınızla buluşmak üzere yolculuğa çıkın. Erk hayvanınızdan size güneyden başlayarak dört yön için rehberlik yapmasını isteyin.

- Kendinizi bütünüyle ifade etmenin ve bu şekilde var etmenin korkusu ile evrenin onurlandırılan kısmının bir parçası olduğunuzu bilmenin güveni ve masumiyetiyle cebelleştiğiniz yere; yani güneye; suyun, duyguların, geçmişin, içinizdeki çocuğun, kişisel tarihinizin ve "yakın" olmanın yerine yolculuk edin.
- Daha sonra batıya geçin. Batı, toprağın ve minerallerin, maddenin ve bedenin yeridir, "hayal"in yani yaşamımızın ve neşeyle dolu dolu yaşama cesaretinin bulunduğu "içe bakma"nın yeridir. Aynı zamanda da atalete karşı mücadelenin ve ölülüğün gerçekleştiği yerdir. Bekleyin ve size gösterilenin ne olduğuna bakın: Hangi mesaj, hangi işaret ve rehberlik size sunuldu?
- Batıyı tamamladığınızı hissettiğinizde kuzeye dönün ve bu yönde ilerleyin. Kuzey, dört rüzgarın yeridir; havanın, zihnin, düşüncenin ve yaşama deneyimlerimizi oluşturma yerimiz; planlarımız ve gelecek için beslediğimiz ümitlerin yeridir. Kuzey "bilme"nin yeridir, bilgi ve palavra arasında mücadele ettiğimiz yerdir. Toplumun inançlarına ve doğru bildiklerine karşın kendi bilgimizin bizi yönlendirmesi doğrultusunda yaşamaya cesaret etme yeridir. Kuzeyde size gösterilenleri dinleyin ve görün.
- En son olarak doğuya doğru gidin. Doğu, ateşin yeridir. İçimizdeki büyülü çocuğun ve işleri oluruna bırakıp bizi sınırlayan "Ben" kavramının olmadığı ve bütünüyle yaşama dahil olduğumuz yerdir. Doğu aynı zamanda seçimin yeridir ve biz izin verdiğimiz takdirde aydınlanma ve gücü deneyimlediğimiz yerdir. Doğu, yükselerek uzakları yani resmin bütününü geniş açıyla görebildiğimiz yerdir. Doğuda ihtiyacınız olduğu kadar zaman geçirin ve imgelerin size gelmesini bekleyin.
- Şimdi erk hayvanınıza ve varsa, size rehberlik eden diğer ruhlara teşekkür etme zamanı. Size vermek isteyebilecekleri son mesajlar için hazır olun ve alacağınızı aldıktan sonra önce mağaraya ve ardından da tünelden geçerek günlük yaşamınıza geri dönün.
- Yolculuğunuzun notlarını alın. İki hafta gibi bir zaman sonra yazdık-

larınızı tekrar okuyarak daha önceden fark etmediğiniz fakat şimdi dikkatinizi çeken bir şeyler olup olmadığını gözden geçirin.

Atasal yeteneklerimizi ve yüklerimizi netleştirme yolculuğu

Kırmızı Yoldaki yolculuklarımızda kişisel tarihimize zaten bakmıştık ancak bu yolculukta Mavi Yolun nimetlerinden de faydalanmak gerekir. Ruhların bize ne öğretmek istediğini öğrenmek ve bize atalarımızdan kalanları göstermeleri için yolculuğa çıkabiliriz. Kişisel tarihimiz nesiller boyu geriye gider. Soyumuzdaki gözle görülür değişim ise ancak birisi çıkıp kararlı bir şekilde kişisel gelişim ve kendine hakim olma yolunda ilerlemeye karar verdiğinde gerçekleşir. Aksi takdirde, aynı konular bir nesilden diğerine aktarılır. Unutmamalıyız ki atalarımızdan bize sadece yükler ve sorunlar kalmaz; ayrıca yetenekler, marifetler ve beceriler de bize aktarılır. Bunlar önemli oldukları kadar mirasımızın en güzel yanlarıdır da.

Yine de önce atalarımızdan bize kalan yüklerin neler olduğunu öğrenmek üzere bir yolculuğa çıkalım. Bu yolculuk, bize iyileştirelim diye verilmiş olan alışkanlıklarımızın, yatkınlıklarımızın, kör noktalarımızın, bağımlılıklarımızın ve kendimizi sabote ettiğimiz konuların kökenini net bir şekilde açığa çıkarabilir. Yaşamımızdaki bu alanları iyileştirdikçe aynı zamanda kendi soyumuzu da iyileştiriyoruz.

ALIŞTIRMA

- Daha önceki yolculuklarda yapmış olduğunuz şekilde kendinizi bu yolculuğa hazırlayın ve niyetinizi net bir şekilde ifade edin: "Erk hayvanımla buluşmak ve atalarımdan bana kalan yükleri, sorunları anlamak için Alt Dünyaya yolculuğa çıkıyorum."

- Yolculuğunuza başlayın. Tünelden aşağıya doğru gidin ve erk hayvanınızla buluşun. Niyetinizi tekrar belirtin ve neler olduğunu gözlemleyin.
- Dönüşünüzde, deneyimlerinizi günlüğünüze yazın.

Şimdi aynı yolculuğa, madalyonun öbür yüzünü görmek için çıkın.

ALIŞTIRMA

- "Erk hayvanımla buluşmak ve bana atalarımdan kalan yetenekleri, marifet ve becerileri anlamak için Alt Dünyaya yolculuğa çıkıyorum."
- Yine deneyimlerinizi günlüğünüze yazın.

Her iki yolculuğa da bakın. Biri diğeri hakkında ne söylüyor?

Bir arkadaşınızla birlikte yolculuk

İnsanın kendi dünyalarına doğru yolculuğa çıkması başlı başına bir olaydır ancak başka birisinin dünyalarına yolculuk ederken kişiyi daha büyük açılımlar bekler. Hatta bir başka kişinin dünyasını deneyimlemek çoğu zaman, hayallere kapılmadığınız ve şartlanmalarınızın daha az olması sebebiyle, kendi dünyanızı deneyimlemekten daha kolaydır. Bu sayede, birbirimizle ne kadar bağlantılı olduğumuz ve esasında aramızda düşündüğümüzden daha az ayrım olduğu gerçeği ortaya çıkar.

Şimdi gelecek olan alıştırmalar için, sizinle beraber bu çalışmaya istekle ve heyecanla katılacak bir kişiye daha ihtiyacınız var. Bu alıştırmaya başlamanın en iyi yolu, her birinizin bir diğerinin Alt Dünyasına doğru bir keşif yolculuğuna çıkmasıdır. Biriniz dinlenirken, diğeriniz yolculuğa çıkmalıdır. Yolculuk esnasın-

da deneyimlerinizi sözlü olarak anlatıp anlatmamak size kalmıştır; ancak ben, odaklanmamama yardım ettiği ve yolculuğu daha gerçekçi kıldığı için anlatarak ilerlemeyi tercih ediyorum. Alternatif olarak sessiz bir şekilde yolculuğu tamamlamayı ve bitiminde tecrübelerinizi paylaşmayı da tercih edebilirsiniz.

Birbirinize değecek şekilde yan yana yere yatın. Bu tarife göre en güzel pozisyonlar; ayak uçlarının birbirine değmesi, kalça kalçaya ya da omuz omuza uzanmaktır. Bu temas gerekli olmasa da size kendiniz için değil de arkadaşınız için bu yolculuğa çıktığınızı hatırlamak açısından iyi bir yöntemdir.

ALIŞTIRMA

- Niyetinizi net bir şekilde belirtin: "Erk hayvanımla buluşarak (arkadaşınızın adını belirtin) ...'nın Alt Dünyasını ziyaret etmek ve keşfetmek için yolculuğa çıkıyorum."
- Her zamanki gibi tünelden aşağıya doğru gidin ve erk hayvanınızla buluşun. Daha önce orada olmayan bir açıklık bile görebilirsiniz. Bu açıklık, büyük ihtimalle arkadaşınızın Alt Dünyasına direk geçiş yapabilmenizi sağlayacaktır, bu sebeple açıklıktan içeriye girin ve sizi nereye götürdüğüne bakın. Erk hayvanınızı da yanınıza çağırın ve her şeyin bir anlamı olduğunu hatırlayarak etrafı dolaşın. Şaşırırsanız endişelenmeyin ve size gösterilen şeyleri oldukları gibi kabul edin. Eğer erk hayvanınız yolunu değiştirirse, büyük ihtimalle size bir şey göstermeye çalışıyordur, onun için hayvanınızı takip edin. Eğer anlatarak yolculuk ediyorsanız, gördüklerinizi ve hissettiklerinizi anlatın. Hayal dünyasında olduğunuz için şekiller, seziler ve duyguların hepsi -yani bütün iletişim- enerji formunda gerçekleşir; dolayısıyla, bir anlam ifade edebilmesi için yorumlanması gerekir.

Başka birisi için yolculuk ederken dikkat edilmesi gerekenler

Çok zayıf bir ihtimal olsa da bazen zor bir durumla karşılaşabilirsiniz. Olası bir ölüm, çocuk tacizi, bir kaza uyarısı ya da bu türden bir durumda bire bir iletişim travmatik sonuçlar doğurabilir. Böyle bir durumda yolculuk esnasında konuşmayın ve paylaşımınızı sonraya saklayın. Her zaman duyarlı olun.

Saklambaç

Bu, bir arkadaşınızla beraber yapmanız gereken, çok eğlenceli ve aynı zamanda da eğitici bir yolculuktur.

ALIŞTIRMA

Buradaki ana fikir, birinizin tünelden geçerek diğerinin Alt Dünyasına yolculuk etmesi ve orada saklanmasıdır. Yaklaşık 30-40 saniye sonra diğer kişi de ilk gideni takip ederek onu bulmaya çalışır. Saklandığınızda, önemli olan nereye saklandığınızın çok net olarak farkında olmanız ve orada kalmanızdır. Örneğin, aşağı gittiğinizde bir ucunda ağaçlar olan bir göl bulduğunuzu düşünelim, eğer ağaçların içine saklanırsanız nerede olduğunuz gayet açıktır. Olduğunuz yeri net olarak ifade etmemek ya da bulunması zor bir yer seçmek iyi bir fikir değildir; ne kadar net olursanız o kadar iyidir. Arkadaşınız da aynı şekilde sizi aşağı doğru takip ederken nerede olduğunuzu bilmese de niyetini açıkça ifade etmelidir. Örneğin: "Alt Dünyaya Mary'i bulmak için yolculuk ediyorum." Buradaki amaç, nerede ve nasıl bir yerde olduğunuzu hissedebilmektir. Daha sonra notlarınızı karşılaştırıp nasıl sonuçlar elde ettiğinizi inceleyebilirsiniz. Ardından, bunu başka bir arkadaşınızla yapın. Bu, yeteneklerinizi geliştirmek için çok iyi bir alıştırmadır. Unutmayın ki, burada önemli olan detaylardan ziyade ne hissettiğinizdir.

Arkadaşınız için bir sembol almak üzere yolculuğa çıkmak

Alt Dünyaya yapacağınız bu yolculukta, arkadaşınıza sunmak üzere bir sembol talep edin. Unutmayın ki paralel evrenin dili sembol dilidir yani gece rüyalarının dilidir. Bu durumda siz de, yolculuk ettiğiniz yerin dilinde rehberlik istemelisiniz.

ALIŞTIRMA

- Tekrar kendinizi hazırlayın ve daha önce yaptığınız gibi yan yana yere uzanın. Niyetinizi net bir şekilde ifade edin: "Arkadaşım Mary için bir sembol bulmak ve almak için Alt Dünyaya yolculuk ediyorum."
- Yerinize geçin ve daha önceleri yaptığınız gibi tünelden aşağı doğru yolculuğunuza başlayın. Önceden olduğu gibi kenarda açılan bir geçitle arkadaşınızın Alt Dünyasına davet edilebilirsiniz. Eğer bu geçit arkadaşınızın Alt Dünyasına açılmıyorsa, kendi Alt Dünyanıza gidin ve gitmek istediğiniz yeri net bir şekilde ifade ederek erk hayvanınızdan yardım isteyin. Arkadaşınızın Alt Dünyasına vardığınızda, size arkadaşınızın şu anki durumuyla alakalı bir sembol gösterilmesini isteyin. Sembolü gördükten sonra geri dönün ve gördüğünüz sembolü çizerek arkadaşınıza gösterin.
- Sembolün ne anlama geldiğini tartışın.

Yukarı Dünyaya Yolculuklar

Yukarı Dünya, fiziksel bedenimizde kalbin üzerindeki bölümlere bağlantılıdır: boğaz -iletişimin merkezi, üçüncü göz- ruhsal görüş ve başın tepesindeki, evrenle bağlantıya geçmemizi sağlayan lotus çiçeği. Yukarı Dünya, daha çok felsefi spiritüel rehberlerin, kozmik varlıkların ve genellikle bize insan formunda görü-

nen ve bilgelikleri evrensel olan büyük bilgelerin evidir. Gündelik bir problemimiz hakkında ne yapacağımızı bize söylemek yerine daha çok bedenlenişimiz sonucunda genel olarak öğrenmemiz gerekenlere hakim olmamız yönünde bize rehberlik ederler. Bazı kültürlerde, anne adayı olan kadın doğacak çocuğun dünyaya gelme nedenini öğrenmek üzere bir şamanla beraber doğmamışlar diyarına yolculuk eder. Bu şekilde, çocuğa doğma amacını yansıtan bir isim verilir.

Yukarı Dünyada ışık genelde geçirgen ve pastel tonlarda olup insanda bir hafiflik hissi uyandırır. Çok önemli bir nokta: Yukarı Dünya hiçbir şekilde Alt Dünyadan daha üstün değildir, aynı şifa çemberinde doğunun batıdan daha üstün olmadığı gibi. Bu dünyalar birbirlerini tamamlayan eşit olgulardır ve biri olmadan diğerinin var olması mümkün değildir.

Yukarı Dünyaya yolculuk etmenin çeşitli yolları vardır ve bunların bazıları muhtemelen size çok tanıdık gelecektir. Örneğin, imgeleme tekniğini kullanan ve psikoterapinin bir şekli olan psikosentezi büyük olasılıkla biliyorsunuzdur. Psikosentez tekniğinde, kişi örneğin, bir dağın tepesine çıkarak yukarıda yaşayan "Bilge Kişi"yi ziyaret ettiğini imgeler. Başka bir yolculuk örneği ise sihirli bir ağaca tıranlamrak metrelerce yukarıya gökyüzüne çıkmak ya da bir kasırga veya hortum tarafından havaya kaldırılmak ya da Yer'in eksenine yani dünya ağacına tırmanmaktır. Birçok masal veya efsane, "Jack ve Fasulye Ağacı" gibi hikayelerden bahseder. Bu hikayede Jack'in karşılaştığı dev, daha çok Alt Dünyaya ait bir görüntüdür. Alt Dünyada olduğu gibi bir şaman, yardım ve rehberlik almak için Yukarı Dünyaya da yolculuk edebilir ancak burada ona bir erk hayvanı verilmez.

Batılıların "rüyası" Yukarı Dünyaya gelmiş ve antik sembol bilimini bozmuştur. Birçok Batı geleneğinde, iyi ve kötü kavramları, aşağı ve yukarı ya da ışık ve karanlık kavramlarıyla karıştı-

rılmaktadır. Örneğin, Musevi-Hristiyan geleneğinde, iyi ve kötü kavramı, Cennet ve Cehennem olmuştur. Yunan geleneğinde ise Olimpos dağının tepesinde iyi tanrılar, Hades'te ise kötü tanrılar yaşamaktadır.

Bu durum acilen iyileştirilmesi ve yeniden mitolojileştirilmesi gereken Batılı bilinçle ilgilidir. Bütün iyi tanrılar ışık olan gökyüzü krallığındayken bütün kötü tanrılar, aşağıdaki karanlıklar diyarında yani Cehennemde ya da Hades'tedirler. Dinlere inananların, dünyayı sevme imkanı var mıdır sizce? İngilizce "hell" yani cehennem kelimesi Yunanca "Helles" kelimesinden gelir ve ışık anlamındadır. Helen, ışık tanrıçasıdır. Ayrıca Kızılderililerin mitolojisindeki Wyola-Helle de ovaların Tanrıçası, Işık Ovası olarak bilinir.

Sibirya şamanlarının mitolojisinde ise yaratıcı tanrılar, Yukarı Dünyada yaşarlar ancak insanlar ve onların sorunlarıyla neredeyse hiç ilgilenmezler. Alt Dünyada yaşayan, Dünya'yı yaratmış olan tanrılar ise insanlarla ilgili konularla çok alakadardır ve şamanlar tarafından yardıma çağırılabilirler. Sibirya Şamanlarının mitolojisi, daha Dünya yanlısı bir mitolojidir.

Yukarı Dünyaya Keşif Yolculuğu

Bu yolculuğu, Alt Dünyaya yolculuk esnasında kullandığınız davul ritmiyle veya New Age stili rahatlatıcı bir müzikle ya da daha yumuşak klasik parçalar eşliğinde yapabilirsiniz. Tibet kaseleri ya da size rahatlık hissi veren sessizlik ve huzur sağlayan ve dünyalar arasındaki o yere gitmenize yardım edecek olan herhangi bir şeyi de kullanabilirsiniz.

ALIŞTIRMA

- Daha önceden yaptığınız şekilde kendinizi hazırlayın ve rahatlayın. Uzanmayı veya dik bir şekilde oturmayı tercih edebilirsiniz veya meditasyon duruşunda olmak size daha rahat gelebilir. Yukarı Dünyaya yolculuk esnasında tavsiye edilen belli bir duruş şekli yoktur, kendinizi nasıl en rahat hissediyorsanız onu uygulayabilirsiniz.
- Niyetinizi net bir şekilde ifade edin: "Bilge rehberimle tanışmak ve onun bilgeliğini dinlemek için Yukarı Dünyaya yolculuk ediyorum."
- Aynen Alt Dünyaya yolculukta olduğu gibi başlangıç yerinize gidin ancak bu kez yukarıya doğru bir yol gösterilmesini isteyin. Size bir ağaç ya da tırmanmanız için bir dağ gösterilebilir ya da karşınızda bir merdiven belirebilir. Beliren her neyse onu takip edin ve hafifliğinizi hissederek yukarıya doğru hareket edin. Yukarıya doğru çıkarken, büyük ihtimalle zara benzer bir maddenin bulunduğu noktaya geleceksiniz, bu zar yapışkan bir bulut gibi iki dünyayı birbirinden ayırmaktadır; bir seperatör görevi gören bu maddeyi geçmeniz gerekmektedir. Burası Yukarı Dünya ve sıradan dünyayı birbirinden ayıran önemli bir ayrım noktasıdır. Gerekirse güç kullanarak ilerleyin ve bu zarı geçtiğinizde etrafınıza bakın ve nerede olduğunuzu inceleyin ve hissedin. Etrafta kimlerin ve nelerin olduğuna bakın.
- Yukarı Dünya; Alt Dünyadan daha farklıdır, büyük olasılıkla ruhsal ve daha az gerçekçi bir his uyandırır ve yoğun hisler yaşatmaz. Çok renkli ve harikulade olabilir. Yukarı Dünyada iletişim daha telepatiktir, cevapları görüntü ve his olarak içinizde hissedersiniz.
- Keşifleriniz sonucunda bulduklarınızı ve hissettiklerinizi gözden geçirin. Yolculuğunuzun sonunda geldiğiniz yoldan tekrar geriye dönün.

Bilge bir rehberle tanışmak için Yukarı Dünyaya yolculuk

Öncelikle hangi konuda yardım istediğinizi belirleyin. Günlük yaşam meseleleriyle alakalı bilgiler edinmek için Alt Dünya

uygunken, Yukarı Dünya daha uzun vadeli, yukarıdan ve daha geniş açıdan bakılması icap eden felsefi konular hakkında yardım alabilmek için uygundur. Ne de olsa Yukarı Dünya, yukarıdadır.

ALIŞTIRMA

Daha önceden yapmış olduğunuz gibi devam edin ancak bu sefer ilk önce niyetinizi belirtin: "Bilge rehberimle tanışmak için ve (konuyu belirtin) ... konusunda yardım ve rehberlik almak üzere Yukarı Dünyaya yolculuk ediyorum." Size özel olan yolla yukarı doğru yolculuğa başlayın, zardan geçerek gökyüzüne ya da nereye doğru gittiğinizi hissediyorsanız oraya doğru yolunuza devam edin. Rehberinizin yuvası olarak hissettiğiniz, algıladığınız yere gelene dek ilerlemeye devam edin. Rehberinizden, size kendisini göstermesini isteyin. Herhangi bir şey olmazsa rehberiniz kendini gösterene dek yukarı çıkmaya devam edin. Oraya vardığınızda, rehberinize katılarak sorunuzu yöneltin ve gelen cevabı hissedin.

Yolculuğunuzun sonunda geldiğiniz yoldan geri dönün ve deneyimlerinizi günlüğünüze döner dönmez unutmadan yazın. Bunu hemen yapmanız daha iyi olur. Bu imgeler de tıpkı rüyalar gibi hızla zihinden çıkıp gidiverirler.

Ruhunuzu Geri Almak

Ruhu Geri Kazanma isimli çalışma, çok kadim bir çalışma olup bir şamanın, hastasının iç dünyasına girerek bu dünyayı içeriden açıp ortaya sermesinde o hastaya yardımcı olması sürecidir. Bir başkasının iç dünyasına yolculuk ederek amaca etki edebilir. Kişi zamanda geri yolculuk edebilir çünkü içinde bulunduğumuz dünya dışında hiçbir dünyada zaman kavramı yoktur. Bu sebeple,

kişinin enerji bedeninde hala tutulan geçmiş travmaların amacını ve yönünü değiştirmek mümkündür.

Başka dünyaları keşfetme deneyimi olmayan ve genel kabul gören gerçeklik saçmalığını kabul etmiş bir kişi için bu harika bir deneyim olabilir ama bir şamanın dünyasında bu yolculuk, günlük yaşamda kullanılan, binlerce yıl boyunca gerçek uygulamalara dayalı, denenmiş ve test edilmiş bir iyileştirme yöntemidir.

Neredeyse herkes ruhunu kaybetmeyi deneyimlemiştir. Mesela ben bunu, sekiz yaşımda yatılı okula gönderildiğimde felaket bir terk edilmişlik olarak yaşadım. Bunu inanılmaz derecede zor yapan şey ise, "Bunu yapıyoruz çünkü seni çok seviyoruz," demeleri olmuştu. O dönemdeki düşüncem, eğer bu sevgiyse lütfen beni daha az sevin şeklindeydi.

Aynı olayı bir de ergenlik döneminde, annemin menopoz problemlerinin de etkisiyle ailemizin parçalanması ile yaşadım. Bu dönemde, bir yandan da nefret ettiğim yatılı bir devlet okulunda okuyordum. Sadece bu dönemi atlatabilmek için "hayatta kalma modu"na nasıl girdiğimi çok iyi hatırlıyorum: yaşam gücümün büyük kısmını ezerek ve hem fiziksel hem de duygusal açıdan olabildiğince az hissetmeye çalışarak.

Bu şekilde acı çekenlere yardım edebilecek kişiler ve kuruluşlar var. Londra'da bu konuda *Yatılı Okuldan Kurtulmayı Başaranlar* isimli çok başarılı bir kurs var ve bu kursun yaratıcısı Nick Duffel'ın aynı zamanda çok güzel yazılmış *The Making of Them* (Onların Yapılışı) isimli bir kitabı var. Çocuklarını yatılı okula göndermeyi düşünen herkesin bu kitabı okumasını tavsiye ediyorum.

Yaşamınızı yoluna koyamama, konsantre olamama, duygusal bedeninizle bağlantıda olamama, kendini sarhoş gibi hissetme, kendinizi yaşamınızın içinde değil de sanki dışından izleyen biriymiş gibi hissetme, hep yayılan bir korku hissi ve ileri dere-

cede depresyon gibi problemler gibi sorunların hepsi insanın ruhunu kaybetmesinin örnekleridir. Kronik hastalıklar, özellikle sürekli tekrar eden ME (kronik yorgunluk sendromu) gibi kötü sağlık problemleri de genellikle ruh kaybının sonuçlarıdır.

Dünya Sağlık Örgütü, depresyonu gelecekteki en büyük ölüm sebepleri sıralamasında ikinci sıraya koydu. Bu açıklamanın şamanik söyleniş şekli ise ruh kaybının, ikinci sıradaki en büyük neden olduğu şeklindedir. Her iki şekilde de bu korkunç bir istatistiki bilgidir ve Batılıların "rüya"sındaki kronik başarısızlığı gösterir.

Şamanik bakış açısıyla, kişinin sağlıklı olması bir güç meselesidir. Beden güçlü ise, yani kişi kendi üzerinde güç sahibi ise (bu, diğer insanlar üzerinde manipüle edici güç sahibi olmak anlamında değildir) veya iyi bir ruh halinde ise yani kendini ilahi olanla doldurmuşsa, bu durumda istila edici güçler olan mutsuzluk ve hastalık için yer olmaz.

Dünyayı bir şamanın gözüyle gördüğünüzde, doğrusal zaman diye bir şey yoktur. Şifa çemberinde (bkz. 2. Bölüm) gördüğünüz gibi beden anda var olur (batı). Hafıza bedende saklanır ki böylece, geçmişte her ne olduysa şu anda da bir yerde olmaya devam etmektedir. Dolayısıyla, bir şaman söz konusu yere yolculuk ederek ne olduğunu öğrenir ve kaybolmuş olan ruh parçasını ve içerdiği yaşam enerjisini geri getirir.

Ruhu Geri Kazanma Yolculuğu

Ruhu geri kazanma yolcuğu, daha önceden anlattığımız erk hayvanını bulma yolculuğuna çok benzer. Bu çalışma, tünelden geçerek Alt Dünyaya gitmeyi ve orada erk hayvanınızla ve siz deneyim kazandıkça sayısı artan yardımcılarınızla buluşmayı ve daha sonra, hastanızın Alt Dünyasına yolculuk etmeyi kapsar.

Bazen daha önceden de olduğu gibi kenarda bir kapı açılarak sizi doğrudan diğer kişinin Alt Dünyasına götürür. Erk hayvanınız ya da yardımcınız, sizi ruh parçasının olduğu yere yönlendirir. Çoğunlukla sıkıntılı halde olan bu parça, hastanın gençlik hali formunda görülür ve bu form, geriye dönmenin güvenli olduğuna dair başlayacak olan pazarlıklardan dolayı çok mutsuzdur. Bunun ardından, bu ruh parçasını geri getirme konusuna gelinebilir ve yaşam gücü tekrardan hastanın içine üflenir. Bu işlem bir enerji değişimine neden olur ve hastanın yeni enerjiyle tamamen bütünleşme süreci üç gün ile iki hafta arasında değişir. Bu süreçte destek ve terapi, hastanın bu değişim sürecini rahat geçirmesini sağlar.

Ruhun bu parçası bazı geçerli nedenlerden dolayı kopup eksilmiştir ve bu nedenler yaşamımızda var olmaya devam ettikleri sürece de geri gelmeyecektir. Ruhun geri alınması süreci, beraberinde değişim için çok güzel fırsatlar getirir ancak bu değişimi yaşamımıza dahil etmek için gerekli çalışmayı yapmamız şarttır. Ruh parçanızı geri aldıktan sonra genellikle rahatsız edici olan, bastırılmış ve unutulmuş hatıralar ve duygular tekrar gün yüzüne çıkar. Bu ise iyileşmenin gerçekleşmekte olduğu anlamına gelir. Bütün derin iyileşme süreçlerinde, sorunların şifalanıp daha iyi hale gelmeden önce daha da kötü hale geldiklerini unutmamak gerekir. Yaranın iyileşebilmesi için içindeki iltihabın dışarı çıkması gerekir; aksi takdirde tedavi işe yaramaz.

Ruhun geri alınması, tedavi edici bir süreçtir ancak terapi değildir. Buna rağmen, terapi sürecinin çıkmaza girmesi gibi durumlarda, kişinin içsel enerjisinde adeta sihirli değişimlere sebep olmasından dolayı çok yardımcı bir tekniktir. Ruhun geri kazanılma çalışmasından sonra kişinin belirli bir destek alması, kişinin bedenine geri dönen yaşam gücüne adaptasyonunu kolaylaştırır. Bir terapist kişinin var olan parçaları için yardımcı

olabilir ancak Ruhu Geri Kazanma çalışması, kopmuş parçaları geri getirebilir ve tedavi sürecine kayda değer derecede yardımcı olur.

Ruhu Geri Kazanma Çalışmalarına Örnekler

Bundan birkaç yıl önce, Skyros isimli Yunan adasındaki aynı isimli Skyaros Merkezinde gerçekleştirdiğim bir atölye çalışması esnasında, katılımcılar arasındaki bir hanım onun üzerinde "ruhu geri kazanma" çalışmasını uygulamamı istedi. Tracy, bilinçaltında bazı eski anılara sahip olduğunu ve bunların tam olarak ne olduklarını bilemediğini anlattı. Bu anılar onu rahatsız ederken, bu anılarla nasıl başa çıkacağını bilemiyor ve adeta enerjisinin vücudundan çekildiğini hissediyordu.

Geleneksel şekilde yan yana yere uzandık ve ben davul cd'sini çalmaya başladım. Neredeyse tünele girer girmez bir Kartal yanıma geldi ve beni alıştığımdan farklı bir doğa ortamına götürdü. Önce, her iki yanda da yükselen ürkütücü dağların olduğu bir vadinin içine girdik. Oldukça yeşil bir bitki örtüsüne sahip olmakla beraber davetkar bir yer değildi. Dağların arasından akan bir dere vardı ve ben kartalı takip etmeye devam ederken vadi daralmaya başladı; dağlar daha da ürkütücü bir hal aldı ve her şey birbirine yaklaştı. Tehditkar ve karanlık bir his ortama yayıldı.

Aniden bir plaja geldik ve denize doğru gitmeye başladık. Hava çok kötü ve karanlıktı. Koyda, Elizabeth döneminden kalma bir yekenli gemi vardı. Gemiye doğru yönlendirildim; nemli ve karanlık olan güvertenin altındaki geminin orta kısmına götürüldüm. Her iki tarafında odalara açılan kapılar olan, karanlık ve rahatsız edici dar koridorlardan geçerken

yine karanlığı ve tehdidi hissettim. Sonra keskin bir dönüş yaparak bir kapıdan geçtim ve kendimi aniden küçük teraslı bir evin oturma odasında buldum. Oturma odasının köşesinde acınacak halde olan, terk edilmiş, mutsuz ve sıkılmış küçük bir kız çocuğu vardı. Sırf bir şey yapmak adına elindeki kağıt parçasını şeritler halinde yırtıyordu. Çocuğun annesi ise masada, sıkılmış ve ilgisiz bir halde oturmaktaydı. Derken, kızın babası öfkeli bir şekilde içeriye girdi ve anne baba tartışmaya başladılar. Sanki her zaman bu şekilde kavgalar yaşanıyormuş gibi hissettim. Küçük kız kendini yalnız, acınacak halde ve sevgisiz hissediyordu. Kızı geri getirmem gerektiği bana belirtildi. Ona geri gelip gelmek istemediğini sorduğumda ise kız büzüldü. Artık her şeyin farklı olduğunu ve kendisinin geri gelişinden insanların mutlu olacağını ona anlattım. Önce isteksiz olmasına rağmen kızı geri getirdim ve enerjisini Tracy'nin göğsüne ve bıngıldağına üfledim.

Yolculuğu anlatıp son kısmına geldiğimde, Tracy "Ben bunu hatırlıyorum," diye haykırdı. Görünüşe göre bu Tracy'nin anne babasının nihayet ayrıldığı andı. Tracy annesiyle yaşamak üzere bırakılmış ve istenmediği hissine kapılmıştı. Bir kısmı, küçük bir kız olarak yaşadığı değersizlik, endişe ve enerjisini çeken öfke hissinde takılı kalmıştı.

Tracy kendisinin büyük bir kısmını bu anısında kaybetmişti. Şimdi ise enerjisi yavaş yavaş dönmeye başlıyordu.

Bir de, hem arkadaşım hem de iş arkadaşım olan Alison Lees ile beraber bir hastamız için yapmış olduğumuz Ruhu Geri Kazanma çalışması var:

Linda telefon edip dört yaşındaki oğluna yardım edip edemeyeceğimi sordu. Çocuğun babasıyla arasında bitmeyen bir anlaşmazlık vardı. Çok yapışkan ve zaman zaman da hiperaktif ola-

bilen bir çocuktu. Çocuğun üzerinde negatif etkileri olan başka olaylar da vardı; Linda eşiyle artık eskisi gibi anlaşamıyordu ve sadece Jason için birlikte kaldıklarını düşünüyordu.

Bir Şamanın bakış açısıyla bakıldığında, yukarıdaki olayda herkes durumdan etkilenmektedir. Linda, Jason'ın doğarken tamamen bedenlenmediğini düşündüğünü benimle paylaştı. Bu, Jason'ın tamamen ve bütün olarak yaşamadığı anlamına geliyordu. Linda ayrıca, Jason'ın bir şekilde geçmişte tutulduğuna ve bu sebeple de yaşının çocuğu olamadığına inanıyordu. Ona şamanik yolculuk yardımıyla olaya bakacağımı ve neyin iyileştirilmeye ihtiyacı olduğunu bulacağımı söyledim.

Linda, biz konuşurken Jason'a bakması için annesini de getirmişti ancak Jason, ben annesiyle konuşurken orada olmak için ısrar etti. Bu yüzden Linda, Jason'ın babasından nasıl kötü şekilde etkilendiğini anlatırken fısıldamak zorunda kaldı. Konuşmadan sonra, bu durumu nasıl şifalandırmak gerektiğini sormak üzere tek başıma yolculuğa çıkabilmek için, her ikisinden odadan çıkmalarını rica ettim. Bu yolculuğu genelde hasta yanımdayken yaparım ancak Jason bir çocuk olduğu için bu kez yalnız başıma yapmam gerektiğini hissettim.

Ruhlar bana Jason ve annesinin arasındaki bağları kesebilmek ve annesi için bir sembol almak üzere Ruhu Geri Kazanma çalışması yapmam gerektiğini söylediler. Aile bireylerinin hepsinin orada olması ve benim Jason'ın büyükannesine elinde tutması için bir taş verip bu olayın çok önemli bir parçası olduğunu ve rolünün bir kaya olmak olduğunu ona söylemem gerekiyordu. Ruhların tavsiyesi bunu "Sanki bir trendeymişsin gibi yap," oldu. Bu biraz akıl karıştırıcı bir tavsiyeydi ama yine de bana söyleneni yaptım.

Linda ve Jason odaya geri geldiklerinde Jason'a trenleri sevip sevmediğini sordum. Annesi "Trenleri sevmek mi? Onlar Jason'ın şu andaki tutkusu," diye cevap verdi. Jason'a bir tren yolculuğuna

çıkacak olduğumuzu, benim ve kendisinin trenin önünde, annesinin ve büyükannesinin ise arkadaki vagonda olacağını söyledim. Daha fazla hikaye anlatmaya gerek kalmadan iki kadın trendeki yerlerini aldılar. Ruhların bana söylememi söyledikleri şeyi söyleyerek büyükanneye taşı verdim. Ben ve Jason, trenin önündeki sürüş kompartımanında yerlerimizi aldık. Jason'a treni benim kullanacak olduğumu ama isterse elimi tutabileceğini söyledim. Gerçekte ise elimdeki çıngırağı sallayarak bilinç seviyemi değiştirmek suretiyle, yolculuğa çıkacaktım. Bu hiperaktif küçük oğlan, kibarca ve sessizce yanımda oturdu ve elini tutmam için bana uzattı. Ona benimle kalabilecek olduğunu ya da istediği zaman gidip arkadaki annesini ve büyükannesini ziyaret edebileceğini ama bunu sessizce yapması gerektiğini söyledim.

Böylece Jason'ın elini tuttum ve yolculuğa hazır hale geldik. Elimdeki çıngırağı sallamaya başladım ve Jason'a yardım edecek olan ruh parçasını bulmak niyetiyle yolculuğa çıktığımı belirttim. Tünele girdim ve aşağı doğru hareket ettim. Anında yüksek ve karanlık bir yere götürüldüm ve etraftaki duvarlarda mezarlar vardı. Otuzlu yaşlarda genç bir adamın kayaların arasında koza halinde olduğunu gördüm. Korku ve uyuşukluk hissi vardı. Bu Jason'dı ve sanki, onun gelecekteki hali şimdiki haline bir mesaj gönderiyor gibiydi. Onu aldım ve orayı terk ederek bir şifa ağacına götürdüm. Bu ruh parçası geri alındığı anda "sabitliği" ve "dayanıklılığı" getirdi. Ruhlara başkalarının da olup olmadığını sordum ve cevap olarak bana havuza gitmem söylendi. Havuzun içinde ise yeni doğmuş bebek Jason vardı. Yolculuğun bu kısmı, geri dönen bir ferahlık ve tazelik hissi yaşattı. Ruhu Geri Alma yolculuklarında genelde daha fazla bilgi alırım ancak bu kez bu çok önemli değildi çünkü hasta çok gençti ve sorunun hemen çözülmesi gerekiyordu. Ruh parçasını geri getirdim ve Jason'ın içine üfledim.

Biraz ara verdikten sonra birer fincan çay içtik (ne de olsa burası İngiltere). Şifalandırmanın ikinci kısmı olan "bağları kesmek" için tekrar odaya döndük. Bana bir şey sormadan ya da söylemeden Jason arkasını döndü ve çalışmam için gereken yeri açıp tam oturması gereken yere oturdu. Daha fazla ihtiyacı olmayan bağlardan onu kurtardım ve enerjiyi annesine iade ettim. Çalışmanın gerekli bir parçası olarak, Linda için bir sembol edinmek üzere tekrar yolculuğa çıktım. Bir anda soğuk ve rüzgarlı bir doğal ortamın içinden kırmızı sulu bir enerji topu geri getirildi. Verilen mesaj "Soğuk bir iklimde sıcaklık" idi ama aynı zamanda bir ardıç ağacı gösterildi. Buradaki mesaj, Linda'nın ağaçlarla daha fazla vakit geçirmesi gerektiği ve onlardan öğrenecek çok şeyi olduğuydu. Bu enerjiyi kalbine üfleyerek ona geri verdim. Her birisiyle ayrı ayrı bir mum üfleyerek çalışmayı tamamladık.

Eve dönmek üzere ayrılırlarken, büyükanne yanıma gelerek, "Bana verdiğiniz taş için teşekkür ederim. Bu bana tam zamanı gelmiş bir hatırlatma oldu ve şu anda buna ihtiyacım vardı," dedi. Linda'ya, ailenin de yararına olacak olan ve üzerinde çalışması gereken konular olduğunu, bu çalışmayı benimle ya da bir başkasıyla yapabileceğini söyledim. Bir hafta sonra beni arayarak Jason'ın babasıyla olan ilişkisinin gerçekten düzelmeye başladığını ve ortalığın daha sakin olduğunu söyledi. Birkaç hafta sonra da Linda kendisi için beni görmeye geldi, gelmeden önce kendisine bir "şifa rüyası" talep etmesini söylemiştim. Bana anlattığına göre, gelmeden önceki akşam hatırlayamadığı ancak çok güçlü bir rüyadan uyanmış ve kendi kendine, "Bu mu?" diye sormuştu. Tam o sırada yanında yatan oğlu Jason ise, "Anne, ben trendeyim," diye mırıldanmıştı.

Bu çalışma oldukça tatmin ediciydi çünkü Jason ve Linda ile çalıştıktan sonra büyükanneleri ve onun diğer torunu ile de çalıştım.

7. BÖLÜM

Dünyayı Durdurmak

Seremoniler ve arayış yolculukları

İki yöntemi birden, Mavi Yolu ve Kırmızı Yolu aynı anda kucaklayarak, kendimizi dengeleme ve şifa sürecinde başarılı oluruz. Bunlardan birisi, atalarımızdan miras kalmış olan inanç sistemlerimizin toplamı olan robotsu benliğimizi görüp algılayarak "kişisel tarihimizi silmek"tir. Diğeri ise, günlük yaşamımızda deneyimlediğimiz üç boyutlu dünya haricindeki diğer dünyalarla da bağlantı halinde olarak bilincimizi genişletme yoludur. Diğer dünyalarla bağlantı kurabilmenin yolu, günlük yaşantımızdaki zihinsel işlevlerimizi durdurarak varlığımıza baskın çıkmalarını engellemektir. Bu kolay bir şey değildir ancak bu bölümde, en eski yöntem olan seremoni ile başlayarak bu konudaki bazı yöntemleri inceleyeceğiz.

Seremoni, şu an yapmakta olduğumuz şeyi bırakıp sembolik bir canlandırma yaparak gerçekleştirilir. Bu canlandırma, belirli bir değişikliğe işaret eder ve seremoni devam ederken zaman ve mekan farklı anlamlar ifade eder; yarının endişeleri sonra düşünülmek üzere ertelenir, geçmiş acılar ve sevinçler ise askıya alınır. Seremonide önemli olan tek şey seremoninin kendisidir ve seremoninin içinde olan her şey, şimdi ve burada gerçekleşir. Ego'nun egemenliği, yoğun iş temposu ile birlikte ve "-meli

-malı"larla beraber, zorunluluklar ve gereklilikler de dahil olmak üzere kenara konulur çünkü kutsal zaman ve yerde, bu kavramların hiçbirisi yoktur.

Günlük endişelerin ötesinde bir amaç için ruhun çağrıldığı dokunaklı bir seremoni, katılımcıları kendi içlerinde daha yüksek bir bilinç seviyesine çıkartır. Bu seremonilerden biri ter çadırıdır. Ter çadırı, bütün buhar banyolarının, saunaların ve bu tip tedavilerin en önde gelenidir. Daha doğrusu hepsi, kişinin dünyaya şükranlarını sunması, arınmak ve yaratıma dua etmek gibi spiritüel seremonilerin dünyasal uyarlamalarıdır.

Ter Kulübesi Seremonisi

Ter kulübesi, dünyada insanlar tarafından bilinen en eski arınma yöntemidir. Ter kulübesinde kişi fiziksel, duygusal, mantal ve spiritüel olarak arınır. Sauna, kadim İskandinların ter kulübesinin bir taklidiyken Batılılar tarafından günümüzde en yaygın olarak bilinen ter kulübesi Kızılderililerin açıkta, ovalık yerde kurduğu ter çadırıdır. Bu ter çadırları, bir kase ya da yarım bir daire gibi baş aşağı bir şekil oluşturması için ağaç fidanlarının eğilip bükülerek birbirine bağlanması ile inşa edilir. Fidanlardan oluşmuş bu çerçeve battaniyelerle, muşambalarla ya da içeriyi karanlık hale getirmek ve ısıyı içeride tutmak için elde ne varsa onunla örtülür.

Çadırın dışında, aşağı yukarı iki metre uzağında ve genelde doğu yönünde özel bir yöntemle ateş yakılır. Ateş tabanı yavaş yanan tipik 15-20 cm çapındaki kütüklerle kaplanır ve yayvan bir şekil oluşturacak şekilde üzerine çıra ve küçük kuru odun parçaları dizilir. Isıya dayanması için kullanılan volkanik taşlar da en üste koni şeklinde dizilir. Bunu yapmanın en iyi yolu terleyecek olan kişilerin hepsini dahil ederek, taşları birlikte dua ederek dizmektir.

Koni şeklinde dizilen taşların etrafına, ateşi tabandan yukarıya doğru harlaması için taşları kapatacak şekilde daha fazla çok konulur. Taşların ısınması yaklaşık bir buçuk saat kadar sürer ve bu sürenin sonunda taşlar tabana yayılarak düşerler ve dolayısıyla kenara çekilebilirler. Katılımcılar çadırın kapısının önünde ve batı yönünde bir sunak oluştururlar. Yere, ateşi sunağa bağlayan bir "ruh izi" serilir ve çadırın ortasına önceden kazılmış olan çukura bu sıcak taşlar konur.

Çadıra önce şef girerek, dua etmek ve dört yönün enerjilerini, katılımcıları iyileştirmek üzere uyandırmak üzere adaçayı, sedir ve hatta bazen kutsal pipoyla çadırın içini kutsar ve enerjileri tetikler.

Her şey hazır olduğunda, katılımcılar çadıra girmeden önce dışındaki "ruh izinin" yanında sıraya girerek, adaçayı ve sedir dumanında yıkanırlar. Çadırın kapısı, insanlar içeri girerken eğilsinler diye her zaman alçak yapılır ve geleneğe göre içeri giren herkes "Bütün ilişkilerim için" ya da yerli dilinde "Omitakuaye oyasin" diye dua eder. Bu dua, "Sadece kendim için değil, bütün tanıdığım ve ilişkide olduğum insanlar için yani bütün yaratım adına terliyorum," anlamsındadır. Kendimi arındırarak ve iyileştirerek etrafımdaki her şeyi iyi yönde etkiliyorum. Ter çadırı, ana rahmine benzetilir ve kişiler törenle daha bütün olmak ve daha az ölmek için, arınmak ve iyileşmek üzere karanlığa girerler. Törenin sonunda dışarı çıktıklarında ise temizlenmiş ve yeniden doğmuş gibi olurlar.

Katılımcılar çadırın ortasındaki çukurun etrafındaki dar alanda birbirlerine yakın olarak otururlar. Öncelikle, içinde bulunduğumuz dünyaya ait olan dört yönü; yukarıyı, aşağıyı ve son olarak da ortayı/merkezi sembolize eden yedi taş, adaçayıyla kutsanarak içeri getirilir. Daha sonra, gereken ısıyı sağlamak için daha çok taş getirilerek bu taşların üzerine eklenir. Bazı gelenek-

lerde bu taşların sayısı belirlidir ancak uygulama esnasında bu sayı şef tarafından ısının doğru derecede olmasını sağlayacak taş sayısı ne kadarsa, o sayı olarak belirlenir. Herkes hazır olduğunda kapı kapanır ve şef, her duanın sonunda taşlara su sunarak enerjileri çağırır.

Ter çadırı uygulamasının birçok şekli vardır. Katıldığım birçok çadırda, ilk okunan dualar kişinin kendisi içindir. Kişinin kendisiyle başlaması önemli sayılır çünkü kişi, kendisi iyileşmeden başkaları için bir şey yapmaya teşebbüs ettiğinde, kendisinde olan ihtiyaçların ve dengesizliklerin karşı tarafı da etkilediğine inanılır. Katılımcılar güneş yönünde (saat yönünde) bir daire olarak sırayla dua ederler. Duanın sonunda "Ho, Ben konuştum!" denmesi gelenektir. Duanın buhar yoluyla ruhlar dünyasına taşınması için şef taşlara su sunarak üzerlerine su döker. Daha sonra bir diğer kişi için aynı şey uygulanır. Dualaların sonunda, bir veya iki ilahi söylenerek tur tamamlanır ve ardından kapı açılarak herkese içme suyu dağıtılır. Sonrasında kor halinde parlayan kızgın taşlardan biraz daha getirilerek ikinci tur başlatılır. Bu sefer dualar, kişinin kendisi hariç her şey ve herkes için okunur.

Aynı işlem üçüncü tur için de uygulanır ancak bu kez dualar "hediye" edilir. Bu, kişinin artık işine yaramayan ve ilahi iyiliğe hizmet etmeyen negatif yanlarından kurtulmak üzere dua etmesi ve kişinin yeteneklerini ve hizmetlerini ruha sunması için iyi bir fırsattır. Dördüncü turun belirli bir formatı yoktur, bu tura kadar hep dua edildiği için dördüncü tur dinleme zamanıdır. Bu, sessiz bir meditasyon, erk hayvanlarının diyarına bir yolculuk ya da toplu halde ilahiler söylemek veya o anda şef tarafından hep beraber yapılması ne uygun bulunuyorsa onu yapmanın zamanıdır. Sonunda şef, güçlere teşekkürlerini sunar ve çadırın içi inanılmaz derecede sıcak olana dek taşların üzerine bol miktarda su dökerek buharlaşmasını sağlar. Nihayet çadırın kapısı açılır ve bizler

pembe renkte ve terlemiş halde dışarı çıkarak kendimizi varsa yakındaki bir nehrin içine atarız ya da toprağın üzerine uzanırız.

Tom Brown'un öğretmeni olan ve onun *Görüş*, *Arayış* ve *Büyükbaba* isimli kitaplarında ölümsüzleşmiş olan Apaçi Büyükbaba Takipçi Kurt'un sözlerinde olduğu gibi:

> Atalarınızın varlığını, kendinizin ve barışın yayılmasını hissettiniz. Şimdi çadırın gücünü hissettiğinize göre gerçek bir seremoninin ne demek olduğunu biliyorsunuz; bu sayede inanmasalar bile diğerleri de bilecek. Ter çadırı bütün inançlardan insanlara kendi dillerinde konuşarak evrensel bir gerçek haline gelir. O zaman çadırı bir araç olarak, fiziksel ve ruhsal dünyaların her ikisinde de bir yenilenme olarak, arınmak için, büyümek için bir geçit olarak, görünmeyen dünyalara ulaşmak ve sonsuz olan için bir araç olarak kullanın.

Ed McGaa Eagleman'in sözleriyle: "Ter çadırının kendisini tarif etmek kolay olsa da yarattığı spiritüel, mistik ve psişik etkinin büyüklüğünü etkin bir şekilde anlatabilmek ölümlü bir yazarın becerilerini aşar. Bu deneyimin derinliğini ve bütünlüğünü gerçekten anlayabilmeniz için ter çadırı seremonisini bizzat yaşamanız gerekir." Ter çadırına girmemiş insanların bana defalarca sordukları soruya, ter çadırı seremonisi ile sauna veya Türk hamamı arasındaki farkın ne olduğu sorusuna cevabım ısı ve terleme dışında aralarında hiçbir benzerlik olmadığı şeklinde olmuştur. İlk defa ter çadırı seremonisine katılmış kişiler de benim bu görüşümü onaylamışlardır.

Korku, öfke ve keder için seremoniler

Korku; şifa çemberinin güneyindedir ve su elementi tarafından

temsil edilir. Korkuyla baş etmenin en iyi yolu onları suya bırakmaktır. Akan su, dere veya nehir bu iş için idealdir.

Öfke, şifa çemberinin batısındadır ve toprak elementi tarafından temsil edilir. Öfkeyle baş etmenin en iyi yolu bir Chippewa şifacısı olan Güneş Ayısı'nın öğrettiği şekildedir. Yanınıza toprakta bir çukur kazabileceğiniz bir alet alıp doğada yalnız olabileceğiniz bir yere gidin. Çukurunuz hazır olduğunda öfkenizi, kızgınlıklarınızı, kırgınlıklarınızı vb. içine dökün. Hepsini toprağa verin ki Anne onları alıp değiştirsin. Kalbinizdeki acıyı dışarı akıtın. İçeride sıkışmış ne varsa dışarı çıkmasına izin verin. Kendinizi bütün hissettiğinizde ya da en azından o an olabileceğiniz kadar bütün hissettiğinizde, istediğiniz zaman oraya geri gelebileceğinizi bilerek, kazdığınız çukuru toprakla kapatın ve teşekkürlerinizi sunarak arkanıza bakmadan oradan ayrılın.

Keder, neşeyle beraber yaşamın çok sık rastlanan bir parçası olduğu için çemberin üzerinde herhangi bir yöne yerleştirmekte zorlanıyorum çünkü ikisini de bütün yönlerde görmek mümkün. Birkaç yıl önce, Burkina Faso'nun Dagara kabilesine mensup Afrika şamanları Malidoma Somé ve karısı Sobonfu tarafından yönetilen bir çalışmaya katılmıştım. Bize, oldukça dokunaklı ve güzel bir seremoni olan, Afrika kasabası tarzında bir keder ritüeli yaptırdılar. Biz, yaklaşık 80 kişi olan katılımcılar, doğal malzemelerden inanılmaz güzel bir sunak yaparak çimenlik alanın sonuna yerleştirdik. Diğer uçta ise bir toplanma ve kaynaşma alanı, bir "kasaba" oluşturduk. Seremoni akşam başladı ve grubun saatlerce söylediği ilahilerle gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürdü. Birisi kederlendiğinde "kasaba"yı terk ederek ruhlarındakini ifade etmek üzere sunağa gittiler. Bu sırada gruptan bir kişi desteğe ihtiyaç olması halinde orada bulunmak üzere onları sessizce takip ediyordu.

Seremoni devam ettikçe çok miktarda keder ve öfkenin orta-

ya çıkması sonucu büyük bir temizlik yapılmış oldu. Bir sonraki gün, katılımcılar arasında güçlü bir varlık hissedildi. Herkesin gözleri daha parlak, kalpleri daha hafifti ve yüklerinden arınmışlık hissi hakimdi. Daha büyük bir yaşam gücü vardı.

ALIŞTIRMA

Kendi başınıza keder üzerine çalışmak için, doğal malzemelerden bir hediye, içine kendi hislerinizi koyduğunuz bir güzellik bohçası yapın. Hazırladığınız bu hediyeyi evinizdeki sunağınıza ya da yanına giderek onunla bağlantıya geçebileceğiniz uygun bir yere yerleştirin. İçinizdeki kederi bu bohçanın içine koymak üzere kendinize müsaade edin. Kendinizi bir bütün hissettiğinizde ya da en azından şu an için mümkün olduğu kadar bütün hissettiğinizde, bohçayı suya atın ya da toprağa saçın ya da sizin için doğru geliyorsa tören ateşi olarak yakın. Her ne şekilde yaparsanız yapın, bunu bir seremoni halinde yapmayı ve teşekkür etmeyi ihmal etmeyin.

Ağaçlar

Bu şehir, beton ve teknoloji dünyasında yaşarken Dünya'nın bir parçası olduğumuzu, Dünya'nın bizi yaratmış olduğunu, ve Dünya'ya ait olduğumuzu unutmak çok kolaydır. Yapılabilecek en tehlikeli ve sıra dışı hata, Dünya'nın bize ait olduğunu düşünmektir. İncil'deki bir ifade, Tanrı'nın biz insanları Dünya'ya hakim olabilmek için oraya yerleştirdiğini söyler. Bu ifade ne kadar ölümcül sonuçlara sebep olmuştur.

Bedenlerimiz topraktan oluşmuştur, her gün yaşamak için topraktan çıkan yiyeceklerle besleniyoruz, toprağın atmosferini soluyoruz ve tekrar toprağa gömülüyoruz; birisi için atık olan bir başkası için yiyecek oluyor. Yaşamımızı devam ettirebilmek için Dünya'daki diğer varlıklara bağımlıyız. Solucan toprağa yaptığı büyüyü yapmazsa bizler açlıktan ölürüz.

Ağaçlar nefes verdikçe bizler nefes alıyoruz. İnanılmaz miktarlarda yağmur ormanı kesilip yok ediliyor, halbuki yağmur ormanları dünyanın akciğerleri vazifesini görüyor ve dünyanın akciğerleri olmadan bizlerin akciğerleri de nefes alacak yeterli havayı bulamaz. Ağaçlar yaşamın anahtarlarıdır. Dünyalar arasında sıkışmış ölü ruhlara yardım etmek üzere yolculuk ettiğimizde onları genelde ağaçların kenarlarında buluruz. Ağaçlar, yaşam için çok önemlidirler.

ALIŞTIRMA

- Dışarı çıkıp sevdiğiniz ve yanında kendinizi iyi hissettiğiniz bir ağaç bulun. Ağaçların hepsi (kabul etmek gerekir ki) insanlar için iyi olmayabilirler; dolayısıyla, yanında iyi hissettiğiniz ve sizi hoş karşılayan bir ağacı bulmak önemlidir. Ağaçla beraber oturun ve onun bilgeliğinden faydalanmak istediğinizi belirtin. Kitabın başlarında bir ağaç seremonisi yapmıştık, bu da başka bir örnek.
- Dört tane taş bulun. Dört ana yöne gelecek şekilde taşlarınızı ağacın etrafına dizin. Sırtınızı ağaca dayayın ve ilk önce:
  1. Güneye dönerek (su, duygular, geçmiş) sorun, "Kendimi gerçekte, en içimde nasıl hissediyorum?"
  2. Kuzeye dönün (hava, zihin, gelecek) ve sorun, "Benim gerçek yönüm nedir, üst benliğim neyi yaratma arayışı içerisinde?"
  3. Batıya dönün (toprak, beden, şu an) ve sorun, "Bedenim kendini nasıl hissediyor? Bedenimin ihtiyaçları neler, Toprak Ana ne yapmamı istiyor?"
  4. Doğuya dönün (ateş, ruh, zamansızlık) ve sorun "Ruhum hangi amaç için doğdu?"
- Daha sonra pozisyonunuzu değiştirin ve:
  1. Ağacı kuzeyinize alarak güneye doğru oturun. "Duygusal yaşamımı dengelemek için nelerden vazgeçmeliyim?" diye sorun.
  2. Ağacı güneyinize alarak kuzeye doğru oturun. "Zihin açıklığı için

nelerden vazgeçmeliyim?" diye sorun.

3. Ağacı doğunuza alarak batıya doğru oturun. "Vücudumu tamamen iyileştirmek için nelerden vazgeçmeliyim?" diye sorun.
4. Ağacı batınıza alarak doğuya doğru oturun. "Kalbimdeki yolu bulabilmek için nelerden vazgeçmeliyim?" diye sorun.

Yukarıdaki sırayı tamamladığınızda ufak bir hediye sunun ve teşekkürlerinizi belirtin. Sessiz ve rahat bir köşe bulun ve burada günlüğünüze deneyiminizi ve aldığınız mesajları yazın.

Görü Arayışı

En eski ve köklü seremonilerden biri görü arayışıdır. Kayıtları tarih öncesine kadar ve hatta daha da eskiye uzanır. Buda'nın Bodhi ağacının altında aydınlanana dek oturduğu rivayet edilir. İncil'de İsa'nın 40 gün ve 40 gece görü arayışında olduğu yazar. Batı'da ise Steven Foster ve Meredith Little şehirlerde ve köylerde yaşayan birçok yetişkin ve ergen için görü arayışına önderlik etmiş ve çok başarılı olmuşlardır; ayrıca, zamanında Galler'de görü arayışı yolculuğunda kullandığım sihirli bir bilimsel inceleme olan *Görü Arayışı Kitabı* adlı eserin de yazarlarıdır.

Birçok insan için klasik bir görü arayışı çalışması, yalnız başına üç veya dört gün ve gece boyunca oruç tutarak doğada kalmaktır. Çalışma, birbirinden farklı üç bölümden oluşur. Birinci bölüm; kendinizi hazırlayıp içinizi açtığınızda bağımlılıklarınıza, üzüntülerinize, neşelerinize, keder ve kızgınlıklarınıza, sevgi ve tutkularınıza baktığınızda gördüğünüz kopuştur. Korku bu durumlarda bir refakatçi olur. Bir müttefik, bir arkadaş olarak sizi tetikte tutmak için orada olması gerekir. Deneyimlerinizin çoğu ne kadar hazırlandığınıza bağlıdır. Görü arayışında hazırlıklı olmanın değerini anlarsınız, kendinizi ne kadar sevip değer

verdiğiniz hakkında çok şey öğrenirsiniz. Hazırlık, kendinize olan sevginizle alakalıdır ve ödüllerini sonradan alırsınız; aksi takdirde, kendinize olan ilginizin niteliği de etkilenir.

Sonraki aşama eşiktir. Bu, günlük yaşamınızı bir kenara bırakıp kutsal bir zaman ve yere giriş yaptığınız andır. Burada, sadece siz ve doğal yaşam vardır. Ev yoktur, merkezi ısıtma yoktur, elektrik yoktur, elektrik düğmeleri yoktur, trafik yoktur, telefon yoktur, öğle yemeği yoktur, akşam yemeği yoktur, bağımlılıklarınızı besleyebilecek hiçbir şey yoktur, karşılanması gereken başka insanların ihtiyaçları yoktur, bahaneler yoktur, sadece siz ve kendiniz ve Toprak Ana ve onun alemlerinin zamansız sonsuzluğu vardır. Güneş'in, Ay'ın ve yıldızların muhteşem hallerini izlersiniz; küçük hayvanlar ve kuşlar etrafta zıplayarak yaptıkları şeyleri yaparlar, size bakarlar, kendi alanlarına girdiğiniz için size bakarlar; kendi kafanızın içindeki diyalogu dinlersiniz ve yavaş yavaş kendinize kim olduğunuzu, dünyada ne yaptığınızı ve nedenini sormaya başlarsınız. Belki ikinci günde dikkatinizi boşluğa vermeye başlarsınız, kendi korkularınız ve endişelerinizden ziyade sonsuzluğa ve varoluşun kendisine dikkatinizi verirsiniz. Bir noktada gerçekten yalnız olduğunuzu idrak edersiniz. Sadece o anda yalnız değilsinizdir, her an yalnızsınızdır ve kendi hareketlerinizi neticesinde düşer veya ayakta kalırsınız. Gerçekliğinizi elinizdeki imkanlar doğrultusunda siz kendiniz yaratırsınız ve kendi yaşamınızdan kendiniz sorumlusunuzdur. Sahip olduğunuz şeyin yaratıcısı sizsiniz, oynadığınız oyun sizin oyununuz, kendiniz dışında kimsenin kölesi değilsiniz. Yine de Var Olan Her Şey'in ve etrafınızdaki her şeyin bir parçasısınız. Yani başka bir bakış açısıyla bakılıp hissedildiğinde, hiç de yalnız değilsiniz.

Olan her şey arayışın bir parçasıdır. Galler'de bir gün katılımcılardan biri arayışın başlamasından yarım saat sonra gözyaşları

içerisinde kampa geri döndü. Uyku tulumunu (Galler'de bulundurulması zorunlu bir ekipmandır) düşürmüş ve tulum nehre yuvarlanarak sırılsıklam olmuştu; katılımcı bu durum karşısında ne yapacağını bilemiyordu. Ona bunun arayışının bir parçası olduğunu hatırlattım ve ona başka bir uyku tulumu bulduktan sonra katılımcı yerine geri döndü. Sonradan hikayesini anlatırken bu olayın katılımcının yaşamındaki birçok olayı yansıttığı ortaya çıktı; kendisi için önem taşıyan olaylarla ne şekilde başa çıktığını ve bu olaylara nasıl daha farklı şekilde yaklaşabilecek olduğunu göstermişti.

Son aşama ise yeniden dahil olmak, günlük yaşama geri dönmektir. Kişi yorgun ve aç döner. Döndüğünde çay, yulaf lapası, sıcaklık ve rahatlık vardır. Ancak kişi değişmiş bir dünyaya döner, bu değişimler kendilerini yavaş ve parça parça göstereceklerdir. Bir de hikayelerin anlatılması vardır, hikayenin kahramanlarının yolculuklarının deneyimlerinin anlatılması. Hepimiz bu hikayelerden birinin parçası olduğumuz için bu çok önemlidir. Bir grup arayışçı her ne kadar kendileri için arayışa çıkıyor olsalar da, ikincil bir maksat da bu arayışa birbirleri için çıkıyor olmalarıdır. Bir kişi için anlatılan hikayeler alakasız ve uzak gibi gözükürken birden anlam ifade etmeye başlar ve başkalarının hikayelerini dinlemek, kişinin kendi hikayesine daha geniş bir bakış açısıyla bakmasına yardımcı olur.

Birkaç yıl önce katılımcılar arasından, hazırlanmış bir İskoç, kısa bir arayıştan, "Bu tamamen 23 saat ve 59 dakikalık boşa harcanmış bir zamandı," diyerek çok sinirli bir şekilde geri gelmişti ve kullandığı dil, bu kadar kibar değildi. Ertesi gün yeniden dahil olma aşamasında hikayesini anlatma sırası bu İskoç katılımcıya gelmişti. Diğer hikayeleri dinledikten sonra kendi hikayesinin değerini anlamıştı ve artık kendi deneyimi onun için boşa harcanmış bir zaman olmaktan ziyade oldukça aydınlatıcı bir deneyim haline gelmişti.

Bir sonraki yıl iş arkadaşlarımdan biri olan Andy Raven'la beraber üç günlük bir görü arayışı çalışması uyguluyorduk. Çalışmanın ilk buluşmasında yukarıda anlattığım hikayeden bahsederek yapılan işin değerinin her zaman ilk bakışta fark edilemeyebileceğini belirttim. Çadırın öbür ucundan bir ses "O bendim" diyene dek bu hikayenin kiminle alakalı olduğunu tamamen unutmuştum. İskoç katılımcı daha çok şey öğrenebilmek için geri gelmişti.

Görü arayışları insanların yaşamlarını uzun bir süre etkisi altına alıyor. Bir arayışın sonunda kişinin yaşamı, arkadaşları ve kültürü farklı görünüp farklı bir his verebiliyor ve kişi, daha önce düşünmediği değişiklikleri yapmaya eğilimli olabiliyor. Geriye dönüp bakıldığında "arayış" bir dönüm noktası olarak, olayların artık farklı olmaya başladığı "o an" olarak düşünülebilir.

Potansiyel bir büyük değişimin sonrasında bütün eski alışkanlıkların geriye dönme eğiliminin olduğu bir an gelir ve bütün şeytanlar ve alışkanlıklar bir araya gelerek, "Demek gerçekten değiştiğini sandın? Demek gerçekten bir şeyi başardığına inandın? Bizden gerçekten kurtulduğunu mu zannettin? Sen kim olduğunu sanıyorsun?" derler. Bunun üzerinde bir depresyon hissi, enerji kaybı gelir. Bu, şifa çemberindeki batı yönünün atalet -ölülük- düşmanıdır. Bütün eski düzen, alışkanlıklar, robotsu davranışlar, bağımlılıklar geri gelir ve eski siz ile yeni siz arasındaki bir içsel çatışmada enerji kaybına uğrarsınız. Böyle bir durumda, savaşı kazanabilmek için elde etmeyi istediğiniz tarafta sağlam bir şekilde durmak gibi çok önemli bir göreviniz var.

Yönettiğim kurslarda, katılımcıların kendi içlerinde yaşadıkları bu savaşı sıklıkla gözlemliyorum ve lider olarak vazifem, kişilerin özgürlük arayan yanlarına yardımcı olmak. Hiçbir zaman müdahale etmemem gerekiyor; sadece yardım edebilirim çünkü müdahale edersem, bu onların sorunu olmaktan çıkarak benim

sorunum haline geliyor. Çoğu kez özgürlük kazanıyor ancak bazen bazı durumlarda çaresiz bir şekilde içteki düşmanın oluşmakta olan değişimi reddettiğini görüyorum. Kişilerin reddettikleri yanlarını temsil ettiğim için bazen kendimi "kötü insan" olarak görüyorum. Hiç kimse bir başkasının işini yapamaz ve hiç kimsenin bir başkasının işini yapmaya hakkı yoktur. Kişilere yardım etmek ile onların işlerine karışmak arasındaki çizgi çok incedir ve bütün uygulamacılar tarafından her zaman dikkat edilmesi gereken bir konudur.

Bir görü arayışının ya da temel bir seremoninin tam faydası ancak eski şeytanlar son saldırılarına geçtiğinde ve kişi onları yok etmeyi başardığında hissedilir. Kişi, fırtınayı atlatıp güçlü kalarak ve kişinin değişime karşı direnen korku dolu yanına meydan okuyarak değişimi içinde yaşamalıdır. Bunu yapmayı başardığınızda onlar da sırıtarak "Başardın" diyecekler ve sizin müttefikiniz olacaklardır. Bir alışkanlık yenilmiş, bir robotsu davranış fethedilmiş, bir bağımlılık yok edilmiş ve yaşam boyu bir arkadaş, içsel bir güç haline gelmiştir.

Katılımcılardan biri bir arayış çalışmasından epey sonra şöyle bir yorum yapmıştır:

> Kendi güç ve dengemle daha çok bağlantıdayım ve kendime dair kuvvetli hislerim var. Görü arayışım sırasında saatlerce kendi ihtiyaçlarım ve kişilerin benim hakkımda ne düşündükleri, benden ne bekledikleri arasında savaştım durdum ve yaşamımda ilk kez benim ihtiyaçlarım kazandı. Bu arayış benim gerçek yetişkinliğimin başlangıcı, içimdeki gücü bulmamın sebebi oldu ki bu bağımsız ve 34 yaşındaki birisi için büyük bir şeydi. Bunu takip eden ise yaşamımın ilk büyük kararıydı: annemin fikrini sormamak (ondan izin istememek).

Kentsel Görü Arayışı

Bu çalışma, yukarıdaki çalışmanın kent yaşamına uyarlanmış halidir ve şehirde yaşayanlar için uygundur.

ALIŞTIRMA

ŞEHİRDE GÖRÜ ARAYIŞI

- Kopuş. Bir gününüzü başka hiçbir şey yapmaksızın arayış çalışmanıza ayırın. Kendinizi ayarlayın, uygun bir kıyafet giyin -kendinizi kutsal bir yerdeymiş gibi hissetmenizi sağlayacak özel bir kıyafet giymeyi tercih edebilirsiniz- ihtiyacınız olan her şeyi toparlayarak hazır olun. Bu arayışınızdaki niyetinizi belirterek, yaşamınızda rehberlik istediğiniz önemli şeyler üzerine meditasyon yapın.
- Eşik. Ön kapınız sizin eşiğinizdir. Kapınızın üzerine ya da etrafına kutsal zaanlam girişinizi işaretleyecek bir şey asın. Eşiğinizde meditasyon yapın ve hazır olduğunuzda geri döndüğünüz ana dek kutsal zaman ve yere girdiğinizi bilerek içeri adım atın. Ne kadar karışık ya da sıradan olursa olsun, olan her şey sizin arayışınızın bir parçasıdır.
- Şehirde bir başlangıç noktası seçin ve oraya gidin. Başlangıç noktanızdan...
- ...Doğuya doğru yürüyün, kişisel niyetinizi arka planda tutarak şu soruyu sorun "Ben kimim? Spontane dürtülerinizi takip edin, olanlara dikkat edin özellikle de sıra dışı olanlara. Etrafınızda olup bitene her daim hakim olun. Büyülü bir dünyadasınız ve bu dünya her an size bir mesaj gönderebilir.
- Varlığınız için aydınlanma isteyin. Ruh niye sizi doğurdu? Burada nasıl hizmet etmek için bulunuyorsunuz?
- Cevaplandığınızı hissettiğinizde ya da en azından daha önceden görmediğiniz bir şeyi görmeniz için harekete geçirildiğinizde durun ve oturup günlüğünüze yazın.
- Bu sefer aynı niyetle güneye doğru yürüyün ve sorun; "Geçmişimden gelen yeteneklerim ve yüklerim neler? Geçmişinize bakın. Sizi ne

oluşturdu, hangi etkiler sizi harekete geçirdi, kimin rüyaları olmanız istendi? Şu andaki kişisel hayalleriniz neler ve bunları gerçeğe dönüştürebiliyor musunuz?

- Tekrar, cevap aldığınızı hissettiğinizde biraz dinlenin ve aklınıza gelenleri yazın.
- Batı yönünde yürüyün ve sorun, "Neden dünyadayım?" Bu tek güç noktasında sorun, "Neden burada var olmaktayım? Şimdi ben kimim ve güç nerede? Neye hizmet ediyorum?"
- Son olarak kuzeye doğru yürüyün ve sorun, "Nereye gidiyorum? Gerçekten gitmek istediğim yere doğru mu gidiyorum?" Yetişkin yanımızın bir yol haritasına ihtiyacı vardır. Ne kadar ruhumun seçimi olan yolda gidiyorum? Ya da ne kadar dış etkiler, otomatik davranışlar, eski inanç ve alışkanlıklar beni bu yöne itiyor?
- En sonunda eve geri dönün ve seremonisel olarak eşiğinizden tekrar geçerek bütünleşin. Kapınıza asmış olduğunuz her şeyi indirin; artık karşınızda sadece bir kapı var. Kendinizi tazeledikten sonra sessizce oturun ve bütün gününüzün deneyimini gözden geçirin. Kendiniz ve yaşamınız hakkında neler yansıttı?

Rutini Bozmak

Farkındalığınızı artırmak için en güzel alıştırmalerden birisi bilinçli ve sistematik olarak günlük rutinlerinizi değiştirmektir. Belirli yolculuklar için kullandığınız yollar, yemek saatleriniz ve yemek yeme alışkanlıklarınız, bağımlılıklarınızın fark edilir seviyede olduğu anlar gibi düzenli alışkanlıklarınızın bir listesini yapın. İçki ve sigara içenlerin, nikotin ve alkol ihtiyacı tarafından tetiklendikleri belirli saatler vardır. Bunu başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, belirli zamanlarda alkol ve tütün, bağımlıların "enerjilerini çalar." Televizyon ise akşam saat 7'den sonra birçok insanın enerjisini çalar.

ALIŞTIRMA

Enerjinizi çalan alışkanlıklarınız, rutinleriniz, zevkleriniz ve bağımlılıklarınız var mı? Düşünün ve bir liste yapın. Yaşamınızda değiştirebilecek olduğunuz sıradan şeylere bakın. Bunların bir listesini yapın ve sırayla birini değiştirin. Farkındalığınız üzerindeki etkilerine bakın.

Gölgeleri Deneyimlemek

Çoğu kez etrafımızdaki nesneleri alıştığımız şekilde görürüz. Önümüzdeki iki hafta boyunca bir değişiklik yapın ve nesnelerin arasındaki gölgelere bakın. Önünüz ve arkanıza dair bakış açınızı tersine çevirin. Arkanızı önünüz, gölgeleri nesnelerin asıl formları olarak ve nesnelerin kendilerini de gölgeler olarak görmeyi deneyin. Bu çalışmayı, önce ağaçlar veyaprakları için yapmaya başlayın ve daha sonra her şey için yapmayı başarıncaya kadar diğer nesneler için de deneyin. (Araba kullanırken alıştırmaya ara verin!)

Sessizliğin Keyfini Sürmek

Şehir veya yoğun bir kent yaşantısında arka fonda duyulan sabit bir gürültü vardır. Yaşamınızdan gürültüyü eksiltmeye çalışın. Mesela, sürekli müzik çalıyorsanız biraz ara verin ve onun yerine etrafınızdaki boşluğu, sessizliği, sesler arasındaki boşlukları dinleyin. Adımlar arasındaki boşlukları, size söylenen kelimeler arasındaki boşlukları dinleyin, varoluşun sessiz uğultusunu dinleyin.

Seyretmek

Sessiz bir şekilde sadece etrafınızı seyredin. Gölgelerin ve ses-

sizliğin sizinle konuşmasına izin verin. Gözlerinizi odaklamadan nesnelerin içini görmesine izin verin. Bu hiçbir şey yapmama alıştırmasıdır ve sürekli aktif olan zihin için adeta bir testtir. Alıştırmayı yaparken zihninizden geçenlere, içinizdeki sürekli vır vır eden diyaloglara ve egonun korku kaynaklı mırıltılarına dikkat edin.

Normal bilinç seviyesinde insan, sınırlı spektrumdaki ışık frekansını ve sınırlı mesafedeki ses frekansını algılayabilir. Algılarımız morötesi ya da kızılötesi ışınlarını görmek için ve köpek düdüklerini duymak için yeterli değildir. Seyredin ve seyrederken bedeninizi sessizleştirin ve nefes alış verişinizi daha da yavaşlatın. Size yardımcı olacaksa, "Yaşıyorum ve seyrediyorum. Öte alemi görüyorum," gibi bir mantrayı tekrar edebilirsiniz.

Ruhun Dürtmeleri

Dürtüler, önseziler, kehanetler, acaip olaylar, tuhaf hislerin hepsi ruhun, görünmeyen dünyanın bizimle bağlantıa geçme şekilleridir. Eşzamanlılıklar, sözde tesadüflerin hepsi öte dünyayla olan bağlantımız, oradan gelen olası mesajlar ve öte dünyadaki yaşamın belirtileridir. Birçoğumuz oldukça yoğun ve programlı yaşamlar sürdüğümüz için ruhun dürtmelerini hissetmek zor olur. Hatta diyebiliriz ki, sürdüğümüz yaşamlar adeta ruhun dürtmelerini duymamak üzere bir savunma gibidir. Ne yazık. Ruhun mesajlarını duyabilmek için kişi önce uygun halde olmalıdır. En azından kendimizi uygun hale getirmek üzere sessiz zamanlar oluşturabiliriz.

Sunak

Evin bir köşesinde kendinize ait bir sunak oluşturmak çok iyi bir

fikirdir. Sunak size ruh dünyasındaki yerinizi yaşamın üç boyutlu bir deneyimden çok daha fazlası olduğunu hatırlatır. Sunağınızı bir bez parçası, birkaç nesne ve bir mumla hazırlamaya başlayabilirsiniz. Nesneler size "bildiğiniz" sihirli anları, "bilme"nin gücünün hissedildiği, matrisin kendini az biraz gösterdiği zamanları hatırlatarak moralinizi yükseltir. Sunağınıza bakarak moralinizi yükseltir ve kaynakla daha çok bağlantıda olduğunuz bir bilinç seviyesine yükselirsiniz.

Tütsü

Yazılı tarihten önceki zamanlardan beri tütsü dünya üzerindeki birçok kültür tarafından kullanılmaktadır. Tütsü yakmak, bulunduğunuz ortama güzel kokuları ve arınma hissini getirir ve bilinç seviyenizi yükseltir. Şifalı otların yakılmasının negatif iyonların varlığını desteklediği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Negatif iyonlar sizin, akan suyun yanında veya denizin kenarında hissettiğiniz gibi kendinizi iyi hissetmenizi ve pozitif iyonların yani elektrikli trenlerin ve elektrik direklerinin yanında hissettiğiniz gibi sersemlemiş ve keyifsiz hissetmenize sebep olan iyonların yok olmasını sağlarlar.

Seremoninin başlangıcında tütsü yakmak (dumanlamak da denilebilir) insanların kutsal bir alana girmelerine ve sessiz bir duruma geçmelerine yardımcı olur. Karışık olan zihnin daha sakin olduğu hafif bir trans haline girmesini, ruhun dürtülerini daha rahat algılayabilmesini, dünyayla ve varoluşla daha bağlantıda olmasını sağlar.

Bir mühür yapmak

Bu, yaşamınıza çekmek istediğiniz şeyin özünü içeren bir tasa-

rım yaratma şeklidir. Listedeki her bir madde için bir mühür. Öncelikle ne istediğiniz hakkında çok net olmanız gereklidir. İstediğiniz şeyi büyük ihtimalle alacak olduğunuz için bu konudaki netliğiniz son derece önemlidir. Çok net olmamanız halinde, aldığınız sonucun tam istediğiniz gibi olmama olasılığı vardır.

ALIŞTIRMA

- Sessizce oturun ve yaşamınıza çekmek istediğiniz şeyleri yazın. "Daha çok para" kesinlikle doğru bir yaklaşım değildir. İhtiyaç ile açgözlülük arasındaki farkı hatırlayarak bedelinizi net bir şekilde belirleyin. Lotoyu kazanan birçok kişinin kazandıkları yüksek meblağlardan dolayı yaşamlarının mahvolduğunu hatırlayın. Ayrıca ruhtan daha iyi bir yaşam için ihtiyacınız olanları istemek ile açgözlülüğünüzü ve iştahınızı beslemesini istemek arasında fark vardır. Toplumun gelişmesine katkıda bulunacak, herkesin yararına olacak bir istekte bulunmak ile sadece kendi kişisel kazançlarınız için istekte bulunmak arasında da fark vardır. Kişinin spiritüel bir amacının olması, toplumun iyiliğine katkıda bulunurken size de zevk ve keyif verir.

- Gerçekleştirmek istediğiniz dileğinizi net bir şekilde ve çok dikkatli bir şekilde tarif ederek yazın. Doğru şekilde ifade ettiğinize emin olacak şekilde, dileğinizi olmazsa olmazlara indirgeyerek basitleştirin. Sonra önünüzde yazan şeye bakın, önünüzdeki şey esasında çizgilerden oluşan harflerin oluşturduğu kelimelerden, sembollerden ibarettir. Birden çok tekrar eden bütün harfleri çıkartın ve kalan şekillere bakın. Şimdi bu şekilleri kendi özlerini kaybetmeyecek şekilde tek bir şekil haline getirin. Şekillere sadece bir kere ihtiyacınız olacak -mesela R harfiniz varsa bu aynı zamanda P harfinin şekline de sahiptir, M harfiniz varsa ters düz edilmiş olan W harfiniz de var demektir- dolayısıyla hepsini birden koymanız gereksizdir.

- Şimdi mührünüzü, yani harflerden yarattığınız şekli mutluluk veren sanatsal bir işarete dönüştürün. Onu kutsayıp güç verecek bir sere-

moni düzenleyin ve tütsüyle yıkadıktan sonra duvarınıza asın. Bu mühür, bir dikkat noktası, içine sakladığınız isteklerinizi size çeken bir tılsım görevi görecektir.

Ateş Seremonisi

Ateş seremonisi artık size faydası olmayan yanlarınızı serbest bırakmak üzere düzenlenen bir verme seremonisidir. Değişimin seremonisidir ve ateş hem gerçek anlamda hem de metafiziksel olarak değişimin elementidir. Şamanizmdeki diğer her şey gibi, ateş seremonisinin etkisi de niyete ve o niyete ne kadar odaklanıldığına bağlıdır. Bu seremoni, diğer her şeyde olduğu gibi, yarım yamalak bir şekilde yapılıyorsa hiç yapılmamalıdır. Bir seremoninin başarılı olması için bütün dikkatinizin orada olması, niyetiniz, katılımınız, niyetinize olan bağlılığınız ve inancınızın olması gereklidir. Bir seremoninin başarısında inançlarınız da çok etkilidir; ancak seremoninin başarılı olup olmayacağına dair inancınız değil de kendi değerinize olan inancınız ve değiştirmeye çalıştığınız şeyleri hak edip etmediğinize dair olan inancınız etkilidir. Kendinizi ve inançlarınızı inceleyin. Unutmayın ki kendinize verdiğiniz değer, yani yaratımın değer verilen gerekli bir parçası olduğunuza olan inancınız esastır. Başka niye yaratılmış olasınız ki?

Ateş seremonisinin mitolojisi der ki: "Neyi gerçekten isteyerek ve karşılıksız olarak verirseniz, serbest bırakırsanız, Büyükbaba Ateş'e gitmesine izin verirseniz, ruh da size istediğinizin on katını verir ve sizin olmasını istemediğiniz şeyleri de sonsuza kadar serbest bırakır."

Yaşamdaki her şeyde olduğu gibi ateş seremonisinin de iki yüzü vardır. Bir yüzü; artık size hizmet etmeyen şeyleri, taşıyıp durduğunuz çeri çöpü, yükleri, alışkanlıkları, robotsu davranışla-

rı, bağımlılıkları, bağlıkları, yargılamaları, beklentileri, acizlikleri vb. serbest bırakmaktır. Diğer yüzü ise yaşamınızda gerçekten yaratmayı istediğinizi şeyi, en kıymetli hayallerinizi, isteklerinizi, dileklerinizi ve ümitlerinizi kendinize çağırmaktır. Ateş seremonisinde, dua ettiğiniz şeyin sonucuna bağımlı olmadan dua etmelisiniz. Elinizden gelenin en iyisini yapın, doğruyu konuşun, kalbinizden gelerek dua edin, gerekiyorsa bağırıp çığlık atın, size sunulmuş olan bütün bu enerjiyle ne yapmanız gerekiyorsa onu yapın ve sonra, bu enerjiyi serbest bırakın. Ruh size ait olanı on katıyla verecektir, geri kalan ise zaten çoktan verilmiştir. Yani kazanabilirsiniz ancak kaybedemezsiniz.

Enerjiyi korumanın iyi bir yolu iki enerji adağı adamaktır. Bunlar, duygularımızın yazılı olduğu bir kağıt parçası ya da üzerine kazınmış doğal nesneler kadar basit adaklar olabilir. Geleneksel bir yöntem ise dua okları yapmaktır. Size verilen yetenekleri ve kabiliyetleri temsilen düz bir ok ve bırakmak istediğiniz yüklerinizi temsilen bükülmüş bir başka ok. Düz ve bükülmüş birer tahta çubuk bulun. Düz olanını güzelleştirin, mesela çubuğun etrafını renkli yün iple güzel bir desen oluşturacak şekilde sarın. Adağınızı yünün altına yazabilirsiniz böylece duygularınız okun üzerinde olur. Bükülmüş olan oku öyle bir yapın ki artık bırakmak istediklerinize ve hislerinize uysun. Artık serbest bırakmayı arzuladığınız şeylerin hepsinin bir amaç için sizinle olmuş olduklarını unutmamanız gerekir. Bu yanlarınızı veya olguları sevmemiş olabilirsiniz ama size deneyim kattıkları, büyümenize yardım ettikleri için onları sinirle değil de teşekkür ederek göndermeniz gerekir. Düşünecek olursanız; bir şeyi öfkeyle göndermek esasında mümkün değildir çünkü bir şeye karşı öfke duyuyorsanız onu gitmesi için serbest bırakmıyorsunuz demektir.

Seremoniye başlamak için öncelikle ateşe ihtiyacınız vardır.

Bu gerçek bir kamp ateşi de olabilir, ufak bir mum da; ancak doğada yakılan bir ateş her zaman daha çok dünya ve elementlerle bağlantı hissi uyandırır. Öncelikle, kendinizi ve seremoniye katılan herkesi dumanla yıkayın. Daha sonra dört yönün güçlerini, özellikle ateşin ruhunu, aşağıdakileri ve yukarıdakileri ve de Yaratıcıyı çağırın. Bir iki ilahi söylemek kendinizi iyi hissettirir, denge ve ahenk içinde olmanıza, kutsal alan ve zaanlam girmenize yardım eder.

Daha sonra ateşe bir adakta bulunmak gerekir. Geleneksel adaklar tütün, esans yağlar, çikolata (Meksika adetidir), pirinç veya bakliyattır ama kendinizi iyi hissettiren herhangi bir şey de adak olarak kullanılabilir. Büyükbaba Ateş'ten adaklarınızı kabul etmesini ve barındırdıkları enerjileri dönüştürmesini isteyin. Ateş seremonisi, günlük yaşamımızdan oluşan dünyadan görülmeyen ruhlar alemine mesaj gönderme şeklidir veya şifa çemberiyle çalışıyorsanız, bu mesajı batıdan doğuya iletmek demektir. Adağınızı vermek için ateşin batısına oturun ve adağınızı dualar eşliğinde sunarak tamamen yanmasını izleyin. Daha sonra ellerinizi Büyükbaba Ateş'in içinden geçirerek ateşin enerjisini önce üçüncü gözünüze, sonra kalbinize ve en son olarak da hara yani güneş sinir ağınıza getirin. Bu, ilahi alevi ruhunuza, kalbinize ve zihninize getirmenizi sağlar. Seremoninizi bitirirken ruhlar alemine ve ateşe teşekkürlerinizi sunun.

1980 yılında Peru'ya ilk gidişimde, bir İnka şamanı olan Don Eduardo Calderon, grubumuza bir ateş seremonisi yaptırmış ve bu seremoniyi her dolunayda yapmanın çok iyi olduğunu söylemişti ve eve döndükten sonra 13 dolunay boyunca tekrar etmemizi tavsiye etmişti. Ben de bu söyleneni dinlemekle kalmayıp o günden beri her dolunayda -birkaç istisnai durum haricinde- yapmaya devam ettim ve ediyorum. Yaklaşık on beş yıl oldu. Sanırım amaç da buydu. Tipik bir Şaman numarası.

8. BÖLÜM

Trans Dansı

Esrimeye giriş kapısı

Dans olabilecek en dokunaklı, dönüştürücü ve güzel yollardan bir tanesidir. Kutlamayı, kişinin kendini ifade etme şeklini, geçmiş egolardan arınmayı, eski travmaların iyileşmesini, saf enerji diyarına girişi, saf enerjiyle bağlantıa geçmenin ve gülmekten başka yapılacak bir şeyin olmadığı o harika yerle bağlantıda olmayı birleştirir. Evet, bu durum gerçekten bir neşe yığını haline gelebilir.

Dünyanın her yerinde geleneksel toplumların hepsi dans eder. Kutlamak için dans ederler, insanları bir araya getirmek için dans ederler ve ruhlar alemine girmek, rehberlik ve yardım almak için dans ederler. Dans 5. bölümde bahsedilen şamanik yolculuk için önemli olduğu kadar, ruhlar alemine açılan bir kapı olarak da önem taşır. Birinin hareketli bir diğerinin pasif olması haricinde neredeyse hiç farkları yoktur. Kişi, erk hayvanını bulmak ve almak için yolculuk etmek yerine dans da edebilir.

Sibirya'nın Tungus halkı (şaman kelimesinin geldiği yer) Alt ve Yukarı Dünyalara dans ederek yolculuğa çıkarlar. Alt Dünyaya yolculuk etmek isteyen şaman yardımcısı, ren geyiğini çağırarak yolculuğun karmaşık yapısını dans yoluyla ifade eder. Ve evet, Noel Baba'nın kökeni ren geyiğinin, kutsal bir yardımcı ruh ve

günlük olaylarda yardım eden bir asistan olduğuna inanılan bu kuzey ülkelerine dayanır.

Güney Afrika'nın !Kung"un ormancılarının, !Num adında iyileştirici bir güce kanal olmak üzere dans ettiğine inanılır ve bu güç, dans edenler tarafından kaynar sıcak olarak algılanır. Başta, dans bir ıstırap gibi gelebilir ancak kişiler güçle ahenk içinde oldukça mest edici bir hal alır ve bu güç, hastalara şifa getirir.

Fas'ın Gnawalar'ı, Brezilya'nın Candomble ve Umbandalar'ı gibi birçok geleneklerin kaynağı olan Batı Afrika gelenekleri dansı tarih öncesinden beri kullanmaktadırlar. Bu konuyu birazdan daha fazla açacağım.

Bir başka dans formu olan Güneşin Dansı, Lakota ve diğer Kuzey Amerika yerlileri tarafından kullanılır. Bu, bir toplu dua dansıdır ve yaklaşık üç dört gün boyunca sürerek katılımcıların ciddi fedakarlıklar yapmasını içerir. Yaşıyor olunduğu için şükran sunma ve aynı zamanda kişisel ve toplumsal farklı bilinç seviyeleri görme arayışının dansıdır. Bu dansı uygulayanlar, kendilerini zorlayarak sıradan fiziksel limitlerinin ötesine geçer ve farklı bilinç seviyelerine ulaşırlar. Böylece, günlük yaşam ve ruhlar alemi arasındaki fark kaybolur.

Amerikan Yerlilerinin bir başka dansı da Uzun Dans'tır. Bu dans neredeyse gün doğumuna kadar süren ve genellikle ateş etrafında, katılımcıların güneş yönünde dönerek dans ettikleri seremoni niteliğinde bir danstır. Bu dansın çeşitli İngiliz versiyonlarına katıldım ve benim için harikulade, insanın ruhunu açan, coşkulu, insanın enerjisini harekete geçiren ve zaman zaman aşkın bir deneyimdi. Bir dağcının ikinci rüzgarı yemesi gibi, dans edenin de ta ki dans dans etmeye başlayana, kişinin bariyerleri ve enerjisi eriyene kadar ve kişinin sabit noktasının etrafındaki alan hareket etmeye başlayıncaya dek acı eşiğini geçerek dans etmeye devam etmesi gerekir. Varlık ve kişinin kendisi

her şeyi kapsayan, ritmik ve yaşamsal varoluşun, yani yaşam dansının bir parçasıdır.

Görünüşe göre, Tarantella da Avrupalılar için katılımcıların titreyip sallandığı bir trans dansı türüdür. Sonra bir de Amerika'da dans edip şarkı söyleyerek sallanan ve Shakers (Sallayanlar) olarak bilinen bir beyaz Hristiyanlar grubu vardı. Bu grup ne yazık ki çok güçlü cinsellik karşıtı düşünceler tarafından zehirlenmiş ve tamamen yok olmuştur. Yakın bir geçmişte ise, beni 1978'de dans etmeye başlatan ve o tarihten öncesine hiç geri dönüp bakmadığım, Gabrielle Roth'un harika çalışması var.

Erk Hayvanı Dansı

Erk hayvanını bulmak ve geri almak için, grup halinde veya yalnız başına yapılabilecek bir alıştırma.

ALIŞTIRMA

- Yerinizi ve müziğinizi ayarlayın. İdeal olanı, birden çok davul ve çıngırak çalan insanın olmasıdır. İyi bir etki için bunu yaparken bir elinizle de çıngırağı tutabilirsiniz.
- Ellerinizi yumruk haline getirin ve belli bir ritimle ellerinizi aşağı yukarı oynatmaya başlayın. Ayaklarınızla sola doğru adım atın. Ritmin sizi sardığını hissettiğinizde erk hayvan(lar)ınızı size gelip sizinle ve içinizden geçerek dans etmeye çağırın. Kendinizi dansa kaptırıncaya dek hareket etmeye devam edin ve solunuza doğru dairesel hareketlerle dönmeye başlayın. Doğal seslerin çıkmasına izin vererek ve uzun bir notayla başlayarak dansınıza sesinizi de ekleyin. İçinizden hayvansal sesler çıkarmak gelebilir; bırakın gelsinler, olması gerekenin olmasına izin verin. Müziğin hızlanmak isteyeceği bir zaman gelecektir, o zaman doğal olarak artan bu tempoya ayak uydurun. Bu vahşi hayvanın sizin aracılığınızla kendini ifade etmesine izin

verin ve özgürleşen bu yanınızın keyfini çıkarın. Kendinizi bir ormanda veya doğal bir ortamda her şeyi akışına bırakabileceğiniz, yasaklamanın olmadığı, utanmanın deliler diyarına ait absürd bir düşünce olduğu bir yerde hayal edin. Gerçek siz olan, çılgınca dans eden, şarkı söyleyen, ifade eden, sevgi dolu olan bütünlük ve neşe içinde olan özgür doğanızı ortaya çıkartın.

Çok eski bir şaman öğretmen olan, Şaman Öğretileri Merkezinin kurucusu ve *Bir Şamanın Yolu* isimli kitabın yazarı Michael Harner der ki, "Dans edenlerin zihninde netleşen bir şey varsa o da insanların sıradan kültür bilincinin altında vahşi bir hayvan gibi olan egosu ile neredeyse evrensel olan duygusal bir bağı olduğudur."

Afrika-Brezilya geleneklerine dayanarak hazırlanmış Trans Dansı

TTT (Terpsikor* Trans Terapi) üzerine kurulu ve Afro-Brezilyalı olan Candomble ve Umbanda yöntemlerine dayanan bir trans dansı metodu geliştirdim. Aşağıdaki makalem birkaç yıl önce *London and Southeast Connection* dergisinde yayınlanmıştı. Trans Dansı'nın ana fikrini özetleyen ve daha sonra da bir kişinin yaşamında nasıl dramatik bir etkisi olduğunu anlatan bir hikaye okuyacaksınız.

Atölye çalışmalarımdan birine katılan bir kadın dansçı deneyimlerini bana yazılı olarak iletmişti:

(Cumartesi) Trans dansı yaptığıma dair hiçbir şey hatırlamıyorum ve arkadaşım uzun zamandır (bir saatin üzerinde) dans ettiğimi söylediğinde çok şaşırdım. Bana göre iki

* Terpsikor: Müzik perilerinden, "dansın zevki"ni temsil eden müz.

dakikaydı. Şimdi fark ediyorum ki dans ederek bedenimdeki tacizi dışarı atıyormuşum, başımın yanmasına şaşmamalı. Heyecanım bu yüzdenmiş. Bir sonraki günün daha da harika olacağına hiç şüphem yok!

(Pazar) Bu günü yaşamım boyunca unutmayacağım.

Dans sırasında tekrar bilincimi kaybetmişim ancak kendime geldiğim esnada yanımda birisinin yağmur çubuğuyla durduğunu hatırlıyorum. Daha yakına gelirse, bütün kıyafetlerini çıkartırım diye düşündüm. Vay canına! Bu enerji bütün vücudumda ve etrafımda uğulduyordu. Sonra durdum ve bu odadaki her erkekle sevişmeye yetecek ve bunu tekrar yapacak kadar enerjim var, diye düşündüm. İnanılmaz ve aynı zamanda heyecan vericiydi. Sonsuza kadar benimle kalacak bir deneyim...

Hepinize bunu mümkün kıldığınız için teşekkür ederim. Perküsyon, güven, sevgi ve sıcaklık, ışık ve eğlence, hepsi çok güzeldi. Her şey olması gerektiği gibiydi.

Bir erkek dansçı ise deneyimini şöyle yazmıştı:

Trans dansı bir özgürlük deneyimi. Dağıtmak, yanmak, korkmak, sapıtmak, yığılmak ve orgazm sonrası sevilen kişinin kollarında tekrar dünyaya adapte olmak. Bu olduğunda sanki büyük ve yağmalayan bir enerji oluşuyor... ve ben birkaç dakika içinde kendimden geçiyorum. Ama sanırım ki bu enerji çok daha uzun süre ve daha çılgınca dans etmemi sağlayabilir. Fırsat verilirse kesinlikle limitlerimi zorlamayı denemek isterim. Sanırım daha sadece bebek adımları atmayı öğrendim. Fakat bir iki dakikada bile yaşadığım derin bilinç seviyeleri beni hayrete düşürdü.

Sakin dış görüntümün altında canavar gibi, tanrı benzeri,

tarifi mümkün olmayan bir şey yatıyor ve trans dansı güvenli bir şekilde onu kafesinden dışarı çıkartıyor. Bu deneyimi sadece bir an için yaşamak bile başlı başına bir devrim.

Bu katılımcı kendi içindeki vahşi adamı keşfetmişti.

Trans dansıyla ilk tanışmam 1984 yılında Guildford, Surrey'de yapılan Avrupa Birliği İnsancıl Psikoloji Konferansına katıldığım sırada gerçekleşmişti. Seanslardan biri olan trans dansı, Viyana'dan gelen Profesör Arnold Keyserling ve Paris'ten gelen Dr. Jacques Donnars tarafından gerçekleştirilmişti. Seansı gerçekleştirmek için müziğe ihtiyaçları vardı, ben de onlara teybimi ve Olatunji'nin Drums of Passion kasetimi vermiştim.

Seans sırasındaki deneyimim sıra dışıydı. Utangaç ve çekingen olarak tarif edilebilecek ağırbaşlı insanlar çok kısa bir süre sonra çılgınca dans ediyorlardı. Profesör Keyserling, bana sürekli olarak müziğin sesini açmamı söylüyordu ve ben sesini biraz daha fazla açabilmek için teybimle mücadele ediyordum. O günlerde şimdi olduğumdan daha çekingendim, bu sebepten kendim bu dansı denemeden önce bir süre beklemiş ve en sonunda denemeye cesaret edebilmiştim. Jacques, gözlerimi kapalı tutmamı söyleyerek kafamı sıkıca tuttu ve birkaç kere kafamı döndürdükten sonra bütün bedenimi döndürdü. Kısa bir süre içinde kendimi 30 derece yatay duran bir dünyada dans ederken buldum. Panik halinde gözlerimi açtığım ana dek bu eğik dünyanın etrafında dönüyordum, düşecek gibi oldukça birisi beni kaldırıyordu. Gözlerimi açıp kirli zemini ve insanların bacaklarını gördüğümde ise büyü bozulmuştu.

Buna Terpsikor Trans Terapisi ya da kısa haliyle TTT diyorlardı. Terpsikor, Yunan mitolojisindeki dans tanrıçasıdır. Yaşadığım deneyim, bu konunun üzerine gidip daha fazla öğrenme isteğimi pekiştirdi ve Dr. Donnars'ın Londra'ya gelerek bir çalışma düzen-

lemesiyle bu mümkün oldu. Sonraları, dans üzerine çeşitli denemeler yaparak deneme yanılma yöntemiyle kendi başıma çok şey öğrendim.

1980'lerin sonlarında trans dansıyla çalışmalar yaptım ve bu deneyim, daha istekli yaşama yollarını bulmamı sağladı. Çalışmada katılımcılar da dönüştürücü etkiye sahip anlar yaşadılar ancak ben olayın derinine inerek daha fazla öğrenmek ve anlamak istiyordum. 1992 yılında Marakeş'te trans ve şifa üzerine uluslararası bir konferansa katıldım. TTT'nin kaşifi Dr. David Akstein ve ona ilham kaynağı olan Candomble ve Umbanda geleneğini temsilen gelen Afrikalı Brezilyalılar da dahil olmak üzere, konferansa 25 ülkeden toplam 250 kişi katılmaktaydı. Batı Afrika ve Orta Doğu Sufi geleneğinden gelen Gnawalar da oradaydı. Kişiyi trans haline getiren sıra dışı müzikleri ve gece boyu süren Derdeba seremonileriyle ilk tanışmamdı. Bu konferans trans dansı, alt bilinç seviyelerini iyileştirerek ruha hakim olma, benlik ve evren hakkındaki gizli kalmış konular üzerine deneyimler yaşama konusuna olan merakımı kamçıladı.

Dr. Donnars ve oğlu Alain ile birçok TTT seansına katılarak dans deneyimini olabildiğince çok yaşadım. São Paulo'nun Umbanda geleneğine mensup Carlos Buby ile bu eski yöntemlerin anlamı ve değeri üzerine çeşitli entelektüel konuşmalar ve deneyime dayalı seanslar eşliğinde harika bir ritüel gerçekleştirdik.

O zamandan beri trans dansıyla çalışmaya devam ettim ve benim için inanılmaz güçlü bir araç oldu. Trans dansı, kendini sıkışmış hisseden kişileri, terapi sırasında direnç gösterdikleri konulardan çok uğraşmaksızın doğal bir şekilde arındırmanın bir yoludur. Trans dansı, kişiyi kozmik ışığın ve kahkahanın olduğu inanılmaz yerlere götürür ve kişinin kendinde var olduğunu bilmediği yanlarını özgürleştirir.

New Age tarzı yeni moda olmuş ve her şeyi anında iyileştiren palavra terapilerin aksine, trans dansı en az insanlık tarihi kadar eskidir. Dans doğal bir şeydir, davulun vuruşları ilkeldir, kişinin ayaklarını yere vurması insanlar için temel bir harekettir ve ritim, yaşama düzen getirir. "Kaosun tanrıları ritimden nefret eder," diyen ve nereden geldiğini unuttuğum çok güzel bir söz vardır. Çok doğru! Ritim, farkındalığımızı artırmamıza yardımcı olarak, bastırdığımız duyguların su yüzüne çıkartılarak gerçek doğamıza daha rahat adapte olmamızı sağlar.

Biz Batılılar çok fazla baskı altında yaşıyoruz ve yaşamı oluruna bırakmaya korkan ve ruhun bizi alıp götürmesine izin vermeyen, adeta kontrol manyağı bir toplum vaziyetindeyiz. Kim bilir, izin verirsek ruh bizi nereye götürür? Bizler sürekli kendi şartlarımızı ruha dayatmaya çalışarak "Evet ama -eğer böyle olursa değişirim- benim sınırlarım dahilinde, benim seçimlerimin limitleri dahilinde" gibi cümleler kullanırız. Ama değişim; değişmek demektir, bilinmeyene girmek demektir ve kontrol edilemez ya da değişimle pazarlık yapılamaz. Üzgünüm, ruh koşullu olmayı kabul etmez ve bizler değişimden sonra kim olacağımızı bilemeyiz.

Afrika gelenekleri ve birçok özgün kültür "ruhun etkisine girme" yöntemi ile yüzyıllardır çalışmış ve çalışmaktadır. Bu terim kulağa ürkütücü gelse de, "egonun etkisinden çıkmak" olarak farklı bir şekilde söylediğimizde, ne demek istendiği belki daha kolay algılanır. Bu, küçük egonun değil de ruhun hakim olduğu bilinmezliğe isteyerek adım atmak demektir. Dinsel tarihimizde, egosal kontrol Tanrı ile özdeşleştirilmiş ve rasyonel Apollon evreninin kurallara uyan, duyguları bastırılmış insanları "tanrıya yakın" olarak adlandırılırken Dionysus evreninin her şeyi oluruna bırakan, sınırlanmamış doğal dans ve perküsyonu, ruhun özgürleşerek özgür ruhun diyarına geçişi ise kötülük

ve şeytanla karıştırılmıştır. İçinde mutlu mesut yaşaması zor bir kültürde olmamıza şaşmamalı. Normal bir insan olmak için kendimizden ve ruhumuzdan çok fazla ödün vermemiz gerekiyor.

Günümüzde ve bu çağda insanları, zihinsel, duygusal ve spiritüel kölelik üzerine kurulu geçmişin inanç sistemlerinden kurtararak özgürleşmelerine yardımcı olmak için birçok olay olmaktadır. Trans dansı, kendi doğal olan kadim köklerimize dönmemize yardımcı olarak bugünkü halimizin özle buluşmasına, seçim hakkımıza sahip çıkmaya ve yaşamı tutkuyla yaşamaya yöneltir bizi. Ya da Amerikan Yerlilerinin deyimiyle bu; "rüyalarımızla uyanıkken dans etmek"tir.

Şimdi sırada, makaleyi okuduktan sonra dans etmeye karar vermiş bir kişinin hikayesi var. Hikaye, trans dansı deneyimleri sayesinde içinde yaşadığımız bir sürü acıyı fark ederek ümitsiz gibi gözüken koşullara rağmen kendimizi geri kazanabileceğimiz bir yaşama adım atabileceğimizi işaret etmekte.

Violet'ın Hikayesi

Violet kendi geçmişini anlatıyor:

"Babam depresif bir alkolikti; annem ise çok evhamlı, otoriter ve duygusal olarak sahiplenici bir yapıya sahipti. Ailemizin yaşamı, babamın hastalığı (bana ve kardeşlerime, önceden var olan bir rahatsızlık olduğunu söylemek yerine, savaş sonrası oluşmuş bir tepki olarak açıklanmıştı) üzerine kuruluydu. Büyürken, erkeklerin isteklerinin kadınların isteklerinden daha öncelikli olduğu, erkeklerin hep haklı olduğu bana öğretildi ve ben hep söyleyecek, yapacak ya da düşünecek değerli ve anlamlı bir şeyim olmadığına inanarak büyüdüm. Her ne kadar büyükler bunu da kontrol etmek

istemiş olsalar da, birçok çocuk gibi ben de kendime kaçacak bir hayal dünyası yaratarak teselliyi rüyalarda ve vizyonlarda, ağaçlarla ve hayvanlarla konuşarak buldum."

Violet'ın hikayesi alkolik, depresif, sahiplenici, otoriter bir aile geçmişinin neticesinde oluşan kendini değersiz hissetme ve içgüdüsel olarak bir hayal dünyasına kaçma ihtiyacı şeklinde gelişen klasik bir hikayedir. Başarısızlıkla sonuçlanan birçok intihar girişimi, 17 yaşındayken kazara hamile kalarak evliliğe zorlanması, boşanması, depresyona girmesi, çok "kurnaz" bir aile hekimi sayesinde Librum bağımlısı olması, ruh ve sinir hastalıkları hastanesine yatması, hastanede tecavüze uğraması, kendini kesmeye başlaması, 22 yıl boyunca bir alkolikle evli kalması vb. En sonunda, bir dönüm noktasına gelerek başarılı bir şekilde yazmaya başlamış ve evliliğini sonlandırarak yaşamını kurtarmak adına harekete geçmişti.

Violet hislerini, "Gölge kişiliklerim etrafımda toplanıyordu," şeklinde ifade ederken, hissettiği şey hiç de kolay değildi. Sonunda bir kursa katıldı:

Bu, bir yolculuğa çıkarak vahşi yanımızı güneş sinir ağımızdan itibaren serbest bıraktığımızda gerçekleşti.

Güneş sinir ağımı açtığımda, üç başlı bir şeytan (dönen büyük gözler, ağzından sarkan devasa bir dil, siyah ve yapışkan bir maddeden oluşmuştu) tarafından vahşi ve güçlü bir şekilde itilerek ayaklarım yerden kesilecek şekilde geriye doğru düştüm. Güneş sinir ağımdan dışarıya uçarak fırladı ve ben bağıramadan (konuşamadım ve nefes alamadım) kendini zorlayarak boğazımdan içeriye doğru girdi, aşağıya doğru giderken kendini yılan gibi parçalara ayırarak ve her uzvu kıvrılan her delikten çıkarak ve tekrar girerek son parçası kalana dek bana tekrar tekrar tecavüz etti.

Bu yolculuğun etkileri oldukça tahrip ediciydi. Yolculuğu takip eden haftalarda, yaşadığım en büyük umutsuzluğa düşerek tekrar kendimi kesmeye başladım. Fakat tek bir önemli fark vardı: Bu sefer neyle savaştığımı biliyordum. Bu şey gerçekti; evimin etrafında, hem en büyük formu içinde ve hem de küçük parçalara ayrılmış haliyle gölgelerin arasında dolaşarak ve geceleri yatağımın ayakucunda kendini gösterdi. Şeytanlarıma bağırdım, saatlerce ama saatlerce onları korkutmak için dans ettim ve bu eylemlerim esnasında fark ettim ki, dans sayesinde yakaladığım transa benzeyen bu hal çok uzun süreli olmasa da etkili oluyordu.

Devam eden haftalarda geldiler ve gittiler. Bazı günler özgürlüğüme kavuşuyordum ve evimin yakınındaki, onların girmeyi başaramadığı ormanda şifa buluyordum. Sonra ya içimde ya da evin etrafında tekrar beliriyorlardı ve yine aynı umutsuzluk ve işkence, çılgınca danslar ve uykusuz geceler başlıyordu.

Not: Batılıların ve şamanların inancı arasındaki en büyük fark, olayların birbirleriyle olan ilişkilerine bakarken ne kadarının "içimden" ve ne kadarının "dışımdan" gelen olaylardan kaynaklandığına dair inançlarıdır. Violet'ın bahsettiği ruhlar onun parçaları mıdır yoksa onun dışındaki varlıklar mı? Bu sorunun, en azından benim bildiğim iyi bir cevabı yok. Bence, hem Violet'tan bağımsız varlıklardır ve hem de onun birer parçasıdırlar çünkü bu enerjileri, bir şekilde çağıran kendisidir; dolayısıyla, bu enerjiyi kendinden uzaklaştıracak gücü bulana dek onun bir parçası olmaya devam edecekler.

Bir şamanın bakış açısından bakıldığında, bütün enerjiler hali hazırda görünmez bir dünyada mevcuttur ve bizler bu enerjiler için kanal görevi görürüz. Kendi seçimimizle, kendimizi bu

enerjilerin akması için kanal olmak üzere açıyoruz. Kanalı tutku, öfke, sevgi, mutluluk veya depresyon için de açabiliriz. Bu enerji daha sonra içimize girerek "ben" halini alır. Afrika şamanlarının çalışma sistemlerinde olduğu gibi "ruhun etkisine girmek" bilinçli olarak ve sadece belirli bir süre için seçilmiş bir enerjiye kendini açmaktır. Medyumluk, bilinçli bir şekilde bir rehber ruha kendini açmaktır. Batılıların düşüncesine göre, olunan şey ve "ben" gibi görünen şey çok önemlidir ancak dünyanın başka bölgelerinde "ben" çeşitli ruhların/enerjilerin/özlerin gelip geçtiği bir nokta olarak kabul edildiğinden daha az önemseniyor. Zaman zaman dünyanın bir yerinde bir buluş yapıldığında neredeyse aynı anda ve bağımsız olarak dünyanın başka bir yerinde aynı buluşun yine yapılmış olduğunu görmek ilginçtir.

Violet şöyle devam eder:

> Sonra, bir şans eseri, Leo'nun London and South East Connection dergisindeki Trans Dansı üzerine yazmış olduğu makaleyi okudum. Bir anda her şey netlik kazandı. Böyle bir şey gerçekten vardı, benim dansımın bir adı vardı ve insanlar iyileşmek, şifa bulmak için toplanarak dans ediyorlardı.

Trans Dansına başlangıcım: Ağustos 2000

İlk dansım, davullar eşliğinde dans etmenin ve yaşıyor olmanın neşesinin yalın kutlamasıydı. Güzelliğin ritmine, vücuduma ve özgürlüğüme yönelik sevgim ve evreni hareket ettiren sevginin kendisine yönelik sevgim için dans ettim: Erk hayvanlarım, rehberlerim ve üstatlarımın hepsi neşemi benimle beraber kutluyorlardı ve herkes için inanılmaz bir sevgi hissettim.

İkinci dansım ise tamamen farklıydı. Bir partnerle, gözler bağlı olarak yapılan dans: Dans etmeye geldiğimde göz bağlama-

nın inanılmaz derecede rahatlatıcı olduğunu keşfettim. Dansa, düşüncelerime ve hislerime odaklanmamı sağladı. Yaşamımı izlerken kendimi hapsedilmiş, sessiz, duygusal ve spiritüel olarak bağlanmış bir kadın olarak, kollarım zincir gibi bedenimin etrafına bağlanmış özgürleşmeye çalışırken buldum. Bir an kendi bileğimi o kadar sıkı tutmuşum ki fiziksel olarak elimi çekemedim. Bu dans sırasında havayı yumruklayarak, agresif ve sıkılmış yumruklarla dans ederek çok miktarda öfke ve sıkıntıyı serbest bıraktım ama ruhlar gelip de zincirlerimi kerpetenle keserek beni arındırdıktan ve bana yeni som altın bir kalp verdikten sonra giderek daha çok özgürleştim. Gelecekteki yolumun bana gösterilmesini istedim ve sonunda gökkuşağı olan altın bir yol bana gösterildi ama yolun bana yakın olan kısmının üzerinde gölgeler vardı. Bu gölgelerin etrafından geçmeye çalıştım ama kelimenin tam anlamıyla ilerlemem engellendi ve davulların sesi zayıfladı. Yolculuğum, fiziksel durumumu ve tam tersini bana ayna gibi göstermişti. Sinirliydim, dansımı bitmemiş olarak görüyordum ama daha sonra Leo'nun yüzü belirdi ve bana "Davulları takip et, kalp atışlarını takip et," dedi. Böylece yolculuğumun sona ermediğini fark ettim; yol ve gökkuşağı hala oradaydı ve yolculuk hala devam ediyordu.

Trans dansı seanslarındaki perküsyon inanılmaz derecede kuvvetliydi ve ancak şimdi "davulun konuşması" terimiyle neyin kastedildiğini anlayabiliyorum. Davullar sizi tutar, içinize doğru ve ileriye doğru size yol gösterir, yorulduğunuzda sizi tutar, size geri bağırır, size şarkı söyler ve sizi rahatlatır.

Her iki dansta da içinde bulunduğum alanın güveliğinin farkındalığına eriştim. Daha önceden hiçbir grubun içinde bu şekilde çılgınca, deli gibi ve beden hareketlerimi tamamen ifade ederek dans edebileceğimi düşünmemiştim. Yıllarca kendimi sert bir şekilde, korkuyla, topluma uyumsuz ve şişman hissettikten sonra

en sonunda fiziksel olarak kendimi özgüleştirmeyi başarmıştım.

İlerleyen birkaç hafta boyunca bu enerjinin iyileştirici hali adeta ayaklarımı yerden kesti; algılarım inanılmaz derecede açıktı. Sonra bir düşüş daha yaşadım ve bir ay sonra, ileri seviye trans dansı için geri döndüm.

İleri Seviye Trans Dansı: Eylül 2000

Bu kez çok farklı ama daha da kuvvetli bir deneyim oldu. Ter çadırı bile farklıydı. İlk sefer yaşadığım korkuların hiçbirisi yoktu. Bu defa, yolculukta şekil değiştirerek dünyanın çatısındaki büyük kuş oldum, sonra köpüren akarsuyun içindeki bir balığa, ormandaki bir geyiğe, sürü halindeki kargalara ve tekrar, yüksek bir dağın zirvesindeki büyük kuşa dönüştüm.

Terleme seansından sonraki gün, Ayı Trans Duruşu ile tanıştık. Birdenbire, arka ayaklarının üzerinde dikilmiş kükreyen bir ayı önümde belirdi. Daha sonra arkama gelerek pençelerini omuzlarıma koydu ve o anda yaşamımda ilk defa bedenimin gerçekten kontrolü ele almasına izin verdim. Yere fırlatıldım, önce göbek deliğimin etrafında (yoğun bir ısının olduğu yerde) ve sırtımın altında, sonra bir noktada geriye doğru itilmiş olan boynumda küçük spazmlar hissettim ve fark ettim ki bu bir çeşit uyumlanma, bir hazırlık. Çok derin nefesler aldığımı ve her nefes alışta içime daha çok enerji çektiğimi hissettim. Daha sonra, ellerimi o andaki pozisyondan kaldırarak yarı kapanmış pençeler gibi tutmam gerektiği hissine kapıldım ve ellerimi bu pozisyona getirdiğimde inanılmaz bir enerji ellerimin arkasından avuç içime doğru vurdu. Ruha ne yapmam gerektiğini sordum ve bu enerjiyi tekrar güneş sinir ağımdan içeriye, sonra üçüncü gözüme ve şakaklarıma itmem gerektiği bana söylendi. Çıngıraklar nihayet sustuğunda ve seans sonra erdiğinde, oturuyor olmama

rağmen enerji hala akmaya devam ediyordu. Ellerimi hala demir pençeler gibi hissediyordum ve her şeyi koklamak istiyordum, cildimi, elbiselerimi, çimenin kokusunu, güneş ışınlarını ve dışarıdaki meltemi hissedebiliyordum. Epey bir zaman sonra ellerim yavaş yavaş normalleşti; onları yine ufak ve yassı hissetmeye başladım. Çok garip bir histi ve bu garip halde, özellikle dokunma ve koku alma hislerimle aşırı derece bağlantıda olarak birkaç saat boyunca kaldım.

O günün ilerleyen saatlerinde, akşam üzeri Trans Dansı vakti geldi. Her zamanki gibi dansın içine çekildim ve davulların ritmi eşliğinde dans ettim. Sonra, altın yolumun üzerinde Leo'nun yüzünü tekrar gördüm ve şu sözleri duydum: "Dansın Ruhunu dinle, seninle dans etmesine izin ver."

Böylece, ayı duruşuyla yapmam gerekeni yaptım ve bedenimin kendi dansını yapmasına izin verdim. Tekrar spazmlar başladı ancak bu kez çok farklıydı. Bunun, o şeytanlardan sonsuza kadar kurtulmak için mükemmel zaman ve mükemmel yer olduğunu çabucak fark ettim. Grup tarafından, yardımcılar, bakıcılar tarafından tamamen korunuyordum. Erk hayvanlarım ve rehberlerim de etrafımdaydılar ancak müdahale etmeden bekliyorlardı. Bu dansı tek başıma yapmam gerekiyordu.

Tam bir buçuk saat boyunca dans ettim. Bu, kazanmaya kararlı olduğum bir ölüm kalım meselesi, bir yaşam savaşıydı. Bir düzen oluşturmaya başlamıştı. Ritim eşliğinde deli gibi bir kafa sallamayla devam edip sol elimi sallayarak kendimi derin bir transa soktum. Aynı zamanda bana daha çok güç vermesi için derin nefesler alarak içime enerji çekiyordum. İşte tam bu anda içeriden saldırıya uğradım, oldukça vahşi bir şekilde yere fırlatıldım ve bedenim spazmlarla sarsıldı. Canım çok yanmış gibi görünüyor olsam da bu acı, fiziksel değil de eterik boyutta hissedildi.

Korkudan değil, şeytanlarımı dışarı çıkarmam gerektiğimi bilmenin verdiği hüsrandan dolayı bağırdım. Çok rahatsız edici bir saldırının ve vahşice yere fırlatılmanın ardından, çok uzun zamandır bana musallat olan bu varlıklara karşı sinirimin ve sıkıntımın son noktasına ulaştım. Tamamen içgüdüsel olarak hareket ederek eğildim ve kelimenin tam anlamıyla onları nefes kontrolüyle (yukarı çekerek) eterik bedenimden parmaklarımla çember çember çıkarttım. Tam olarak nerede olduklarını hissedebiliyordum ve ben onları ağzım yarım açık, boğazımdan yukarıya doğru çekerken birisi belirdi ve benden bir şey aldı. Hala trans halinde olduğumdan ne olduğunu tam olarak anlayamadım ama dans etmem bir anda yavaşladı. Bir ara bir ruh, bana bir bebek verdi ve ben o bebeği salladım, ona sarıldım ve içime çektim. Sonra davulların sesi kesildi. Hala onların içimde olmasından korkuyordum ama inanılmaz derecede yorgundum. Kendimi inanılmaz derecede pis hissediyordum ve terim kötü kokuyordu. Ayağa kalkmayı başardığımda kıyafetlerimi değiştirip yıkanmak için sabırsızlanıyordum ve günü geri kalanını uyuşuk ve şokta geçirdim.

Bu deneyimin muazzamlığı ancak ertesi gün paylaşım çemberi sırasında evdekilerle paylaşıldı. Gruba, üç başlı şeytanlarımı ve aylardır onlarla mücadele ettiğimi anlattım. Yardımcılardan* bir tanesi ise gerçekten ağzımdan üç başlı bir şeytan çektiğini söyledi... Sadece şeytanların sistemimden sonsuza kadar çıkmış olmasından değil, aynı zamanda yardımcının da şeytanımı gerçekten görmüş olmasından çok etkilenmiştim (bu yardımcı daha sonra, benim geçen Haziran ayında yaptığım bir çizimi gördüğünde, kendi gördüğü şeyle aynı olduğunu doğruladı). Bu şeylerin gerçek olduğunu kanıtladığı için bu durum benim için çok önemliydi.

* Bu çalışmayı Vanessa Morgan ve Allison Lees ile birlikte yönetiyorduk. Vanessa, Violet'a yardım ederek bu varlığı dışarı çıkarmıştı ve sonra, bu durumu bana bildirmişti. Paylaşım çemberinde Violet, Vanessa'nın görüp çıkardığı şeyin aynısını tarif etti. Vanessa ise Violet'ın deneyimlerini ilk defa paylaşım çemberinde duymuştu.

Violet şöyle devam ediyor:

Bu şeytanlardan kendimi kurtarmak için her yolu denedim; şamanik danışmanlık, spiritüel şifacılık, medyumlar... Ne kadar uzun zamandır bu şeytanların orada olduklarını, benim çaresizliğimden, korkumdan ve kendimden şüphe etmemden ne kadardır beslendiklerini bilmiyorum ancak bildiğim tek şey, onlardan kurtulmama sebebimin trans dansının fiziksel yapısı olduğu gerçeği.

Trans dansı tarafından bana sunulan deneyim sayesinde kendimi tamamen bırakabildim ve ruhun, dans yoluyla kendi sorumluluğumu almama yardım etmesine izin verdim. Yirmi beş yıl önce sıkıntılarımı, güvenli olmayan, korumasız, rehbersiz ve bana sürekli müdahale edilen soğuk ve beyaz bir odanın içinde bağırarak ifade ediyordum. Şimdi ise basit ama inanılmaz derece güçlü ve eski bir ritüeli uygulayarak sonunda kendime geliyor ve gücümü keşfediyorum. Bu dönüşümsel deneyimi yaşadıktan sonra yaşamımın artık eskisi gibi olması mümkün değil.

Ek not:

Dansın benimle işi henüz bitmemişti. Negatifliğin bedenimi terk etmesinden dolayı oluşan boşluğun iyileşmesi ve tekrar doldurulması gerekiyordu. Yaşanmış olan deneyimden dolayı dağılmış bir vaziyette olmama rağmen bu boşluğun bir an evvel dol-

durulması gerektiğini biliyordum. Sonraki gün, bir ısınma kaseti çalınıyordu ve ben dışarıdaki ağaçların güzelliğine bakarken trans durumuna doğru kaymaya başladığımı fark ettim, bedenim yavaş yavaş müziğin ritmine uymaya başlamıştı. Bunun iyi bir sebepten olduğunu biliyordum onun için olmasına izin verdim.

Yaklaşık beş dakika içerisinde o sıcak, rahatlatan ve harika yerin içine çekilmiştim bile. Ardından, gruptakiler bir çember dansı için pozisyonlarını aldılar... Dans ve ilahiler başladıktan sonra ben daha da derin bir transa girerek ortaya doğru hareket ettim ve neredeyse anında inlemeye başladım. Sadece kendi geçmişimden dolayı değil ama sanki daha eskiden gelen bir kederle, bütün atalarımızın yası için inliyordum. Ardından, çemberin güzel ve şifalı enerjisi etrafımı sararak beni içine aldı. Kendimi yeniden dünyanın içinden doğarken gördüm, yere diz çöktüm ve toprağı parmaklarımın arasında hissettim, altın başakları okşadım, çiçeklerin kadifemsi dokularını hissettim, akan suyun altına ellerimi soktum, güneşin sıcaklığını ve ben büyüdükçe, parmak uçlarımda gökyüzü ve evren de büyürken güneşin bana bakıp büyüttüğünü hissettim. Yaşamımın kontrolü nihayet yine bende ve bunu mümkün kılan insanlara ne kadar teşekkür etsem az.

Söktürme İlacı

Şamanların şifa yöntemlerinden biri de çeşitli enerjileri, enerji istilalarını ve varlıkları insan bedeninden söküp çıkartma kabiliyetleridir. Bu enerjilere insanlar tarafından çeşitli isimler verilir ancak özünde, bunlar kendi bastırılmış kişiliklerimiz ve/veya bize gönderilmiş negatif enerjilerdir. Ancak en kuvvetli ihtimal, varlığından bile haberimiz olmayan kendi kaybolmuş parçalarımızın eski ve sıkışmış enerjileri olmalarıdır. Bu enerjiler içimizde o kadar derinlere gömülmüştür ki onların çıkartılabileceğinden bile

haberimiz yoktur çünkü neredeyse bizimle bir bütün haldedirler.

Kültürler arasında bir tasvir farkı problemi vardır. Örneğin, bir kültürde "kötü titreşim" olarak adlandırılan şey bir diğerinde "kötü ruh" olarak adlandırılır. Bu problemin güzel bir örneğini, seneler evvel yıl boyu süren kursuma katılan hastalarımdan biriyle yaşamıştım. Bu hastam ne zaman kendi hislerini ifade etmek durumunda kalsa yüzünü otomatik olarak sağ eliyle kapatıyordu. Bu hareket tamamen otomatik bir tepkiydi ve hastam bu tepkiyi kontrol edemiyordu. Bu yüzden yaşamakta olduğu çeşitli sosyal problemlerden daha da önemlisi, gerçek hislerini ifade ederken ciddi bir zorluk yaşıyordu. Hastama yardım edecek yeterli bilgiye sahip olmadığımı düşünerek onu o sıralarda civarda olan Güney Amerikalı bir şaman götürdüm. Hem onun hem de benim korku dolu şaşkınlığımıza rağmen, şaman hastama "İçinde kötü bir ruh var," dedi ve bu kötü ruhu çıkartmasının on seans süreceğini ekledi. Ancak ne yazık ki, şaman bu işlemi tamamlayacak kadar uzun süre orada kalmayacaktı. Şamanın yeteneklerinden şüphe etmiyordum ancak beni, korkuları daha da artmış birine yardım etmek üzere yalnız başıma bırakmıştı. Elimden gelen en iyi şekilde hastama, şamanın "kötü ruh" olarak adlandırdığı şeyin bizim kültürümüzde "kişilik problemi" olarak bilindiğini açıklamaya çalıştım. Bu, onun yararına verilebilecek en iyi açıklamaydı. Zaten o sırada kursuma katılmakta olduğu için onunla çalışmaya rahatlıkla devam edebildim. Yaptığım şey, problemin belirtilerini tamamen yok saymak ve diğer katılımcıları da aynen bunu yapmaya yönlendirmek ve böylece, bu duruma yüklenen enerjiyi olabildiğince azaltmaktı. Kursun sonunda, beraber yapmış ve yaşamış olduğumuz bir sürü şeyin neticesinde ve de artan özgüveni sayesinde problem ortadan yok oldu.

Bizim kültürümüzün "gerçek" tanımı; gözle görülebilen, elle tutulabilinen ve dokunulabilinen bir evrenin var ve gerçek oldu-

ğu varsayımına dayanır. Bu sebeple, kültürümüzün doğaüstü ve duyular dışı gibi kavramları, toprağa bağlı yaşayan kültürler için ne üstü ne de dışıdır. Bizler ayrıca dünyayı fazlasıyla insanca açıdan görürüz ve bu da başka alemlerin, başka titreşimlerin ve başka enerji etkileşimlerinin, olayların işleyişine ilişkin tanımlarda yer almamalarına sebep olur. Toprağa bağlı kültürlerin normal olarak kabul ettikleri durumlar, bizim kültürümüzde "büyülü" ya da "Tanrı'nın İşi" olarak adlandırırlar. Burada, Kuantum Fiziği ve Newton Fiziği tarafından tarif edilen iki farklı gerçeklikten bahsediyoruz. Batılılar Newton gerçekliğini, şamanlar ise kuantum gerçekliğini kabul ederler. Bu tanımların her ikisi de doğrudur ve her ikisi de gerçekliğin farklı yönlerini tarif ederler. Bizler için en iyisi, her iki görüşü de harmanlamak ve gerçekliği değiştirmek için kendi bilinç seviyemiz üzerinde çalışmaktır.

Psikoloji ve psikoterapi, her şeyi insanoğlunun bir parçası olarak açıklama eğilimindedir; oysa şamanlara göre bir çok enerji dışarıdan içimize gelir. Dolayısıyla, biz Batılılar için ne kadar tuhaf olsa da, enerjinin sökülüp dışarı çıkartılması şamanik bakış açısına göre çok mantıklıdır. Bağımlılıklar hakkında zaten önceden konuşmuştuk. Bir bağımlılık ya bir kişisel kusur olarak görülebilir ya da istilacı bir enerjinin kişiyi rehin alması olarak. Kişisel deneyimimden yola çıkarak her iki görüşün de benim için kısmen doğru olduğunu söyleyebilirim; ve bir şeylerden hoşlanma olarak başlayan bir durum -örneğin, tütün gibi bir uyarıcı maddenin içe çekildiğinde oluşturduğu belli bir etki- daha sonraları, nikotin ruhunun kişiyi istila etmesi ile neticelenir; sigara içen kişinin özgür iradesi ota yenik düşer. Eroin gibi ciddi uyuşturucu maddeler, sahte bir güvenlik duygusu ve acısız varoluş karşılığında kişinin enerjisini çalarlar. Ancak tıpkı çölde görülen bir serabın gerçek olmaması gibi bu da gerçek olmayan bir etkidir. Ölene veya tekrar kontrolü elinize alana dek yaşam gücünüzü çalan madde-

nin bağımlısı haline gelirsiniz.

Söktürme ilacı, eski bir şaman aracıdır ve kullanıldığında, yukarıdaki örnekteki gibi bir deneyim yaşanır. Bir kişinin diğer bir kişiye yararlı olabilmek üzere karşı tarafın enerji alanıyla etkileşime geçerek yardım etmesidir. Bunun için olması gereken bir yetenek de, Vanessa tarafından gösterilmiş olduğu gibi, enerjiyi net bir şekilde görebilmektir. Vanessa, istila edici enerjiyi görebildiği için gerekli müdahaleyi yaparak onu dışarı çıkartmış ve Violet'in en ihtiyaç duyduğu anda ona yardım edebilmişti.

Birkaç yıl önce kendiliğinden dramatik bir uyanış yaşayan bir arkadaşıma bakıcılık yapmam gerekmişti. Bu duruma, kundalini uyanması, aydınlanma deneyimi veya enerjinin uyanması gibi birçok isim verilebilir. Gerçekte olmuş olan şey ise arkadaşımın enerji merkezlerinin (şakralarının) açılması sonucu evreni parlayan enerji titreşimleri olarak görmesiydi. Bu durumun onun üzerinde yarattığı şok etkisi, daha önce böyle bir deneyim yaşamamış olması sebebiyle oldukça fazlaydı. Ben, arkadaşımın yönergesiyle enerji söktürme işlemi uygularken, o ise fiziksel ve duygusal iniş çıkışlar yaşıyordu ve yaşamı hakkında birçok şeyi gözden geçiriyordu ve neredeyse sürekli bir desteğe ihtiyaç duyuyordu.

Söktürme ilacı, arkadaşımın negatif enerjileri bırakmasında çok yardımcı oldu ve neredeyse beni yönlendirebilecek duruma geldi: "Biraz sağa, şimdi biraz sola..." Doğru yere geldiğimde, istenmeyen enerjiyi oradan çekip çıkartıyordum ve bunun etkileri neredeyse anında ve gözle görülür şekilde kendini gösteriyordu. Benim için bu deneyimi birebir yaşamak, söktürme ilacının gücünü anlamam adına inanılmaz derecede faydalı ve öğretici bir deneyim olmuştu.

Rave Dansı: Tekno-Şamanizm

Bu, kabilesel şifa danslarını modernize eden bir girişimdir.

Atalarımız, Toprak Ana ve kozmosla bağlantıya geçmek, yaşamı kutlamak ve toplumun bağlarını kuvvetlendirmek ve uyanık bilincin sınırlarının ötesine geçmek için dans ederlermiş. İçimizde doğal olarak oluşan morfini, yani endorfinleri salgılamak, zevk ve varoluşun hazzını serbest bırakarak evrenin nabzıyla derin bir bağlantıda olmak için dans ederlermiş.

Davulun sabit ve monoton vuruşları, beynin günlük yaşamda etkilenmeyen kısımlarını uyarır. Beynin işlemci olan sol yarısını bloke ederek ve diğer duyuları geçersiz kılarak sürüngen beyni, memeli beyni aktive eder ve daha az kullanılan, doğrusal olmayan ve sezgisel olan sağ beyni ön plana çıkartır. Birbirinden ayrı nesneler dizisi olarak değil de birbirine geçen ve titreşen bir bütün olarak, evrenin büyülü kısımlarının kapısını açar.

Kültürümüzün büyük bir kısmı bu bağlantıyı kaybetmiştir ancak mevcut durum tarafından beyinleri daha az yıkanmış olanlar ve yetişen gençlik bunun hasreti içerisindedir. Rave* kültürü, bu derin arzunun doğal bir ifadesidir. Yüksek sesle çalınan müzik eşliğinde dans ederek, insanı içine alan ritimle daha az bilinen yanlarını fark eden ve koşulsuz olarak aşkın bir halde, bugünün dünyasında "normal" olarak kabul edilen çeşitli angaryaların baskısından kurtulan yüzlerce insanın toplu bir yakarış halidir. Rave kültürü bir dalga gibi İngiltere'de, Avrupa'da ve

---

* Rave: Sözcük, dans müziğiyle ilgili anlamını Jamaika'da "raving" adı verilen danslı eğlencelerden alır. 1988 yılında Manchester/İngiltere'de güçlü bir klüpleşme ortamı oluşmaya başlamıştı ve ortaya çıkan bu akıma "rave", yaşanan müzik devrimine de "rave-olution" dendi. Rave partilerin ilk örneklerinde önce dj'ler çalıyor, ardından gruplar sahne alıyordu; insanlar bu grupları dinlerken deliler gibi dansediyordu. Temelini birçok kültürde farklı şekillerde yer alan müzikle transa geçme geleneğinden alan rave, Yeni Çağın paganları için kendi ahlak ve değer yargıları, alışkanlıkları, ritüelleri olan bir yaşam biçimi oldu. Öyküler anlatan sözlü şarkı geleneğinin aksine, rave kişiye öyküleri yaşatır; deneyimin anlatısına değil, kendisine dayanır; rave kültürü gerçekler yerine duygular, anlam yerine tutkular üzerine kurulu bir olgudur. (http://www.itusozluk.com/goster.php/rave)

Amerika'da yayılarak insanları bir araya getirip toplu bir dinamik dans, hareket ve birleşmiş bir bütünlük deneyimi yaşattı. Rave'in çift oluşturmakla, cinsellikle veya anlaşmakla hiçbir ilgisi yoktur; aksine, bugünün dünyasında eksikliği fazlaca hissedilen ve gerekli bir ihtiyaç olan toplumla, birlik ve beraberlikle alakası var.

Ne yazık ki, ölçüsü büyüyen birçok şey için geçerli olduğu gibi, rave partilerinin de kendine göre negatif yanları var: kontrolsüz uyuşturucu alımı, keyif verici maddelerin alkolle karıştırılması (depresyon pekiştiricidir), kendine gelmek yerine kendinden geçen insanlar, bastırılmış öfkenin dışa vurumu vb. Eski zamanlarda, bir topluluğun ortak dansı seremoni şeklinde ve şifacının liderliğinde yapılırmış. Ruhlar çağrılır ve insanlar, dünyayı onurlandırmak, yaşam vereni onurlandırmak, bu yaşamı mümkün kılan güneşi ve ruhsal güçleri onurlandırmak için dans ederlermiş. Seremoninin içeriği bütün katılımcılar tarafından kabul edilir, toplumsal hedeflere yönelik ve herkesin iyiliği için dans edilirmiş. Ne yazık ki bu anlayış ve toplumsal hedefler artık günümüz kültürünün bir parçası olmadığı için rave partileri de bu durumdan payını alarak, kendi öfkelerini ve sıkıntılarını kendilerinden ve başkalarından çıkartan insanlara sahne oluyor.

Birkaç yıl önce, bir rave gecesini, dualar ve ilahiler için bir çember eşliğinde açmam istendi. Bu, rave adına iyi bir his yarattı ancak insanların içeri girip çıkışı uzun sürünce sadece az sayıda küçük bir grup törene katıldı. Daha sonra, insanların alkolün etkisiyle kendilerinden geçerek etrafta dolaşmalarını görmek beni üzdü. Alkol ve uyuşturucunun karıştırılmasına karşıyım, bence aklı başında hiç kimse böyle bir delilik yapmaz. Alkol, sınırlanmışlık hissini belli bir noktaya kadar kaldırır ancak depresyona sebep olan bir yatıştırıcıdır. Birlik yerine ayrılık hissi yaratır ve kapanış saatinde barların dışında görebileceğiniz savaşan şeytanları serbest bırakır; ve ayrıca kendini yüceltmenin ve

sahte egonun kapılarını da açar. Ekstazi ise (tehlikeli olmakla beraber) nezaket ve sevgi dolu hisler çağrıştırarak -dışarıda bırakarak değil de içine alarak- engelleri ve egoyu yumuşatır.

Kültürümüzün vizyon görmeye yol açan bütün halüsinojen maddeleri yasaklayıp da sarhoş edici alkolü onaylamasına şaşmamalı. Vatandaşlarını kontrol altında tutmayı tercih eden bir kültürde bunun böyle olması kesinlikle mantıklıdır. Alkol, insanın gücünü çalarak yerine her şeye gücünün yettiğini zanneden ve şişik bir sahte ego hissi verir. Bununla beraber ayrılık hissi, rekabet ve küçük benliklerin kendini başka küçük benliklerle kıyaslayarak kanıtlama ihtiyacı ortaya çıkar. Aynı zamanda, cinsel iktidarı da azaltır; çok içenler, kendi zihinlerinde devasa olan ancak bedenlerinde çok küçük kalan bir cinsel iktidara sahiptirler. Vizyon görmeyi sağlayan halüsinojenler ise (halüsinojen kelimesi İngilice "hallowed" yani "kutsal" kelimesinden gelir) bize birlik hissi, paylaşma hissi, verici olma ve bir topluluk olma, işbirliği arzusu getirir.

Birçok şamanik kültür, halüsinojenleri öğretilerinin bir parçası olarak, şaman olma yolunda ve seremonilerde bir araya gelerek ruhlar alemine yolculuğa çıkan insanlar için kullanmış ve kullanmaktadır. Halüsinojenler yanlış bir şekilde uyuşturucu madde olarak adlandırılırlar oysa "öğretmen bitkiler" daha uygun bir ifadedir; ne de olsa özünde bunlar birer bitkidir ve bize öğretmenlik ederler. Nasıl ki bitkiler bizi besler, giydirir, sığınak için malzeme ve ısınmak için odun sağlar ve neredeyse birçok ihtiyacımızı karşılarlarsa, aynı şekilde bazı bitkiler de bilincimizin genişlemesini sağlayarak farkındalığımızın eğitimine katkıda bulunurlar. Birçok bitkisel ilaç, bitkilerin ruhlarıyla bağlantıa geçmeyi öğrenmiş olan ve böylece neye iyi geldiklerini öğrenebilen şamanlar tarafından bulunmuştur.

Kesinlikle, bu bitkiler onların üzerine uzmanlaşmış olan

bir şamanın gözetimi ve yönetiminde, kafa yapması için değil, içsel bir yolculuğa çıkmak üzere kullanılmalıdırlar. Bitki ilaçlar, size farkındalık ve bilgelik kazanmanız konusunda yardımcı olacaklardır. Kendi deneyimlerimden yola çıkarak söyleyeyim; Amazon bölgesinde kullanılan *ayahuasca* zorlu bir öğretmendir ve temizlenmeye, arınmaya yardımcıdır. Güney Amerika'nın kıyı kesimlerinde San Pedro kaktüsü kullanılır, Mexico ve Güneybatı Amerika'da ise kullanılan en yaygın bitki başka bir kaktüs türü olan *peyote*dir. Bu bitkilerin hepsinin ortak özelliği mantıksal hesaplamalar yapan beyni kapatarak görsel devreleri açıp telepati, uzağı görme, içgüdüsel bilgelik, ruhsal alemle bağlantı halinde kalarak rehberlik alma ve evrenin büyülü bağlantı niteliğini, bütün güç ve becerisini tecrübe etmeyi mümkün kılmalarıdır.

Rave kültürünün patlaması, birçok açıdan kaybolmuş değerlere tekrar sahip olmak ve aşkın boyutlardaki olağan deneyimlere giden bir yol bulmak için bir girişim niteliğindedir. Bu girişim, günümüzdeki birçok şey gibi hatalı ancak yine de cesur bir girişimdir. Benim hayalim ise hiç alkol kullanılmayan, canlı Afrika ve Amerika stili davulların çalındığı, dua çemberlerinin olduğu, ilahilerin söylendiği, ruhların çağrıldığı bir rave dansıdır ve sonucunda, kendimizi çılgınca bırakıp bencil olmayan, egodan uzak, varlığın aşkın doğasına ve Var Olan Her Şey ile bağlantı hissettiğimiz bir deneyim. Tek bir kelimeyle anlatmak gerekirse: "saadet".

Rave hareketi üzerine daha fazla bilgi edinmek için Amoda'nın *Moving Into the Ectasy* (Esrimeye Yolculuk) adlı kitabını okuyun.

9. BÖLÜM

Yirmilik Sayış

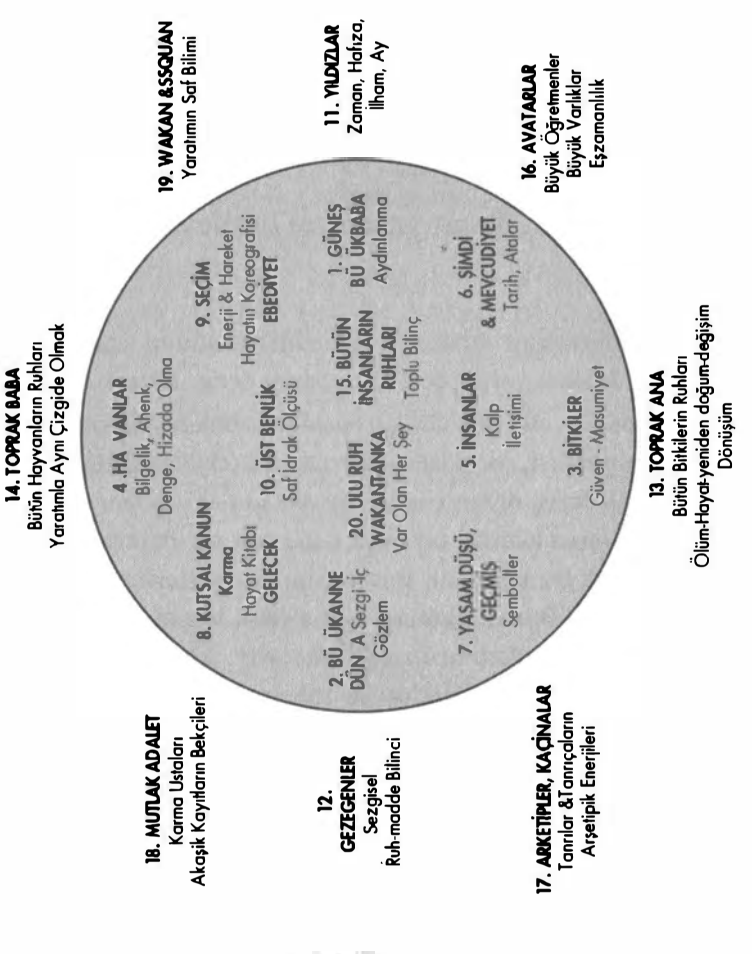
Kozmosun insan yaşamını etkileyen güçleri

Şifa çemberlerini tutan ve temelini oluşturan ana öğretiye Yirmilik Sayış veya Çocukların Sayışı denir. Rivayete göre her güç toplanabilir, çıkartılabilir, çarpılabilir ve bölünebilir olduğu için Amerikan yerlileri, çocuklarına saymayı bu şekilde öğretirlermiş.

Yirmilik sayış, öğreti çemberleri arasındaki en önemli olanıdır, başlı başına kendisi bir veya daha çok sayıda kitap oluşturmaya yetecek bir konudur. Burada, bu konu üzerine en azından bir bölüm var. Bunun özünün bilinmesini istiyorum ki, size bu konunun derin anlamını hissettirebileyim. Yirmilik Sayış bana Hyemeyohshts Storm, Harley Swiftdeer, Joan Halifax ve diğerleri tarafından öğretildi. Öğretinin esasının Mayalara dayandığına inanılıyor ancak ben, köklerinin çok daha eskilere gittiğini düşünüyorum. Konuyu, Batılı dünyaya tanıtan kişi ise Storm'dur. *Yıldırım* isimli öz yaşam öyküsünde; Mayalı bir kadın şaman çıraklık yaptığından bahseder:

> Şifa çemberi tekeri evrendir; değişim, yaşam, ölüm, doğum ve öğrenmedir. Bu yüce çember bedenlerimizin, zihinlerimizin ve kalplerimizin evidir. Var olan her şeyin döngüsüdür. Çember bizim dokunma şeklimizdir ve etrafımızdaki her

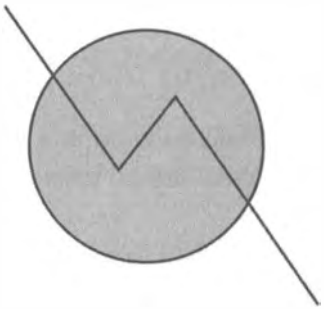
şeyle olan ahengimiz, uyumumuzdur. Anlamayı arayanlar için ise çember bir aynadır. (Hyemeyohshts Storm)



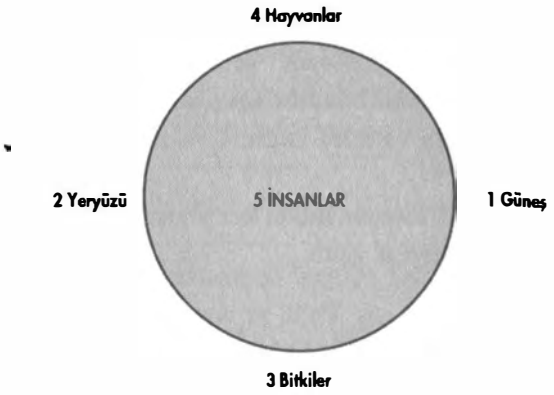
Yirmilik Sayış

Aynalardan oluşmuş bir daire olan Yirmilik Sayış, yaratımın hikayesidir ve şu şekilde başlar:

Başlangıçta Büyük Büyükanne Wakan, Ulu Daire, ilksel dişi, henüz tezahür etmemiş her şeyin potansiyeli vardır (ve hep olacaktır). Sonsuz hiçlik Her Şey'dir, Çemberdir, potansiyel alıcı-yaratıcı enerjidir, yindir ve sıfırdır. Ve aynı anda Ssquan, Büyük Büyükbaba geldi, ilk erkek, yang, yıldırım, Büyük Büyükannenin dairesine giren yaratımın spermi, aktif-oluşturucu enerjidir. Aşağıdaki şekil bu anı anlatır.



Büyük Büyükanne Wakan ve Büyük Büyükbaba Ssquan seviştiler ve ilk çocuklarını (bizim için, evrenin boynunda) doğurdular: Güneş Büyükbaba, bizim Ulu Babamız.



Çemberin başlıca "tutucu" noktaları

1. Güneş

Güneşin sayısı birdir ve yeri, her gün doğduğu yer olan doğudur. Işığın ve aydınlığın, ateşin ve sıcaklığın gücüdür, uzağı gören ve her şeyi aydınlatan güçtür.

Büyük Büyükanne ve Büyük Büyükbaba ikinci kere seviştiler ve ikinci çocukları, bizim gerçek annemiz ve fiziksel varlığımızın kaynağı olan Büyükanne Dünya doğdu.

2. Gezegenimiz Dünya (Gaia)

Dünyanın yeri, Güneş Büyükbabanın tam zıt yönü olan batıdır ve kutsal sayısı, ikidir. Dünya fiziksel yaşamın, iç gözlemin ve içe bakmanın gücünü tutar.

Bu kez Büyükanne ve Büyükbaba seviştiler ve ilk çocukları olan Bitkiler Alemini dünyaya getirdiler.

3. Bitkiler

Bir artı iki, üç eder; dolayısıyla, bitkilerin kutsal sayısı üçtür. Yerleri çemberin güneyinde, yazın sıcaklığın geldiği yöndedir. Onların gücü "yakın olmak" ve vermektir. Bitkiler durağan bilinçlerdir ve sürekli büyüme arayışındadırlar ve hiçbir şey istemeden kendilerini verirler. Ölümü, yaşama çevirme gücüne sahiptirler.

Büyükbaba ve Büyükanne ikinci kez seviştiler ve ikinci çocukları Hayvanlar Alemi dünyaya geldi.

4. Hayvanlar

Hayvanların kutsal sayısı, ateş gücü olan bire bitkilerin sayısı olan üç eklenerek elde edilen dörttür. Yerleri, çemberin kuzeyin-

dedir. Hayvanların onlara bahşedilmiş olan akciğerleri, kalpleri ve beyinleri vardır. Bilincin artık tek bir yerde olmaması sebebiyle "hareket" doğmuştur. Burası havanın, rüzgarların, zihin ve düşüncenin yeridir. Hayvanlar, insanların atalarıdır.

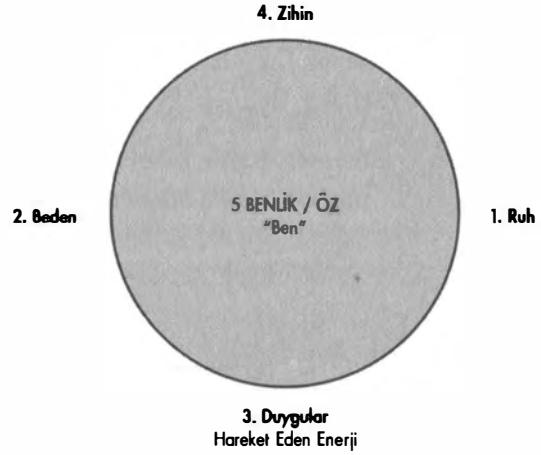
Büyükanne ve Büyükbaba üçüncü kez sevişti ve üçüncü çocukları olan insanlar, bizler, yani dünyanın kendi üzerinde düşünen varlıkları doğdu.

5. İnsanlar

Bizim kutsal sayımız beştir. Bizler, kendini bilmenin, iletişimin ve dilin gücüne sahibizdir ve yerimiz, çemberin merkezidir. Ancak, çemberin güneyine yakın merkezidir çünkü bizler hala, tamamen bilinçli insanlar olmayı öğrenmekte olan çocuklarız.

Hu kutsal, *man* ise ölümlü demektir (İngilizcede *human* kelimesi). İnsanlar kendi üzerlerinde düşünen, kendini bilen, "ben"in bilincinde olan kutsal ölümlülerdir. Diğer alemlerin bu yeti ve yetenekleri yoktur; bu durumda, bizler "tanrılar"a daha yakın olanlar oluyoruz. Bununla beraber, öğretilerin söylediğine göre, bizler hala bütün insan olmayı öğrenmekteyiz. Enerji ustaları olmak üzere içinde bulunduğumuz rotada yol alarak kendi gerçekliğimizin yardımcı yaratıcıları olduğumuzu ve aslında hiçbir şeyin bizim algıladığımız gibi olmadığını -ürkütücü bir düşünce- öğrenmek üzere, ışığın ve karanlığın güçlerini dengelemeyi başarma yolculuğundayız. Öğretiler, bizlerin hala kozmosun çocukları olduğumuzu söyler. Dolayısıyla, bizler birlikte çalışmayı öğrenene; savaşmayı bırakıp Dünya'ya ve birbirimize bakmayı öğrenene; bilgiyle ve bilgili yaşamaya, dengede, hizada ve uyum içerisinde olana dek yerimiz, çemberin güneyindedir.

İnsan bakış açısıyla ilk beş gücümüz



İlk beş gücün insan unsurları

1. Ruh

Ruh; ışık, ruh özü, vizyoner, görür, bağlantı, sezgi, aydınlanma, üreme organları, sperm, yumurta, yaratıcılık, hareket, erkeksi değişim. Doğunun ışığı; özümüzdür, ebedi varlığımız, "görüş"ümüzdür. Yaratıcılığımız olarak, neslimizin oluşumunu sağlayan cinselliğimiz, değişim yaratma yeteneğimiz olarak ön plana çıkar.

2. Beden

Beden; güzel, ruhun tapınağı, hareket, çirkin, rahim, testis, irade, karanlık, içe dönmek, doğum. Batının karanlığı; tezahürümüzdür, ruhumuzun yürüyen vücut tapınağında bedenlenmesi, canımızdır.

3. Duygular

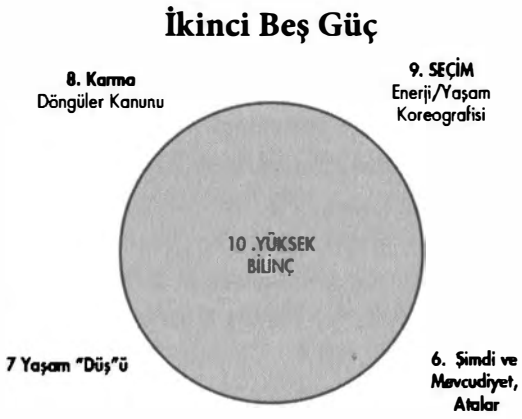
Duygular; hareket eden enerji, sular, denizler, yağmurlar, ırmaklar, akan her şey, damarlarımızdaki kan; hisler, "yakın olma", istekler, değişime ve doyuma yönelik hareketler, korku, kaygı, utangaçlık, kısıtlamaya karşılık güven ve masumiyet, içsel duyu, içsel öz, içe yönelik olmak. Sulu duygusal yanımız, öğrenmiş olduklarımız aracılığıyla geçmişimizde yer alır. Hareket eden enerji ise bizi, ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönlendirir.

4. Zihin

Rüzgarlar, fırtınalar, serin esintiler, taze hava, akşamın erken saatlerinin durağanlığı, çölün öfkeli tayfunları, bilmek, düşünmek, geleceğin farkındalığı, inançlar, zihin açıklığı, ulvi düşünceler, fesat düşünceler, cesaret, hiddet, kalp öfkesi, işleri yoluna koyup sevecenliği geri getirme öfkesi. Muazzam hesaplama gücüyle hizmetkarımız olsun diye yaratılan zihin, çoğu kez ruhu al aşağı edip efendimiz olur.

5. Benlik / Öz

Denge, benlik, merkez, geçmişin ve geleceğin bilgisi, kendi üzerinde düşünme, ruh, beden, kalp ve tek bedende tek zihin, "Ben"in bilinmesi, iletişim, yapmak. Merkez, Tanrı'nın iradesinin ("iyi olma isteği"nin) bilindiği yerdir. Dengenin ve ahengin, alçakgönüllülük ve esprinin yeri. Veya şahlanmış bir ego şeklindeki gölgenin.



Çemberin ara "hareket ettirici" noktaları

6. Şimdi ve Mevcudiyet, atalar

Beşin gücü olan insana birin ışığını, Güneş Büyükbaba'yı ekleyin. Madde olarak doğan her şey ruhtan doğar. Ruhun ebediyetinde bizler şimdide yaşarız ve bütünüyle anda var oluruz. Dolayısıyla, dünyadaki bedenimizde bilincimiz tamamen açık bir şekilde anda var olduğumuzda (kolay elde edilen bir başarı olmasa da), yaşamın mevcudiyetini ve bizim yaşamın içindeki mevcudiyetimizi deneyimleyebiliriz.

Burası aynı zamanda yollarını takip ettiğimiz, yaşamlarımızı mümkün kılan ve bizden önce gelmiş olan atalarımızın yeridir. Bizler atalarımız sayesinde varız. Varlığımız ancak geçmiş sayesinde mümkündür ve bizden önce gelenler, varlığımızı çok güçlü bir şekilde etkilerler. Onların büyüklüğü veya onların küçüklüğü bizler sayesinde yaşamaya devam eder. Onların duaları bize miras kalır, problemleri ise çözülmek üzere bizim problemlerimiz olur.

Hyemeyohsts Storm bunu şu şekilde ifade eder: "Bir insan

beştir ve beşin enerjisine odaklandığında her şeyi bu noktadan görür. Bu duruma bir eklediğinizde (altı) ise insanın ne şekilde dünyada bulunduğunu bulursunuz. Böylece, beşe odaklanmış vaziyetteyken birin eklenmiş gücüyle (aydınlanma) kişi tam olarak anda ve odaklanmış olarak bulunur. Bire, cinsellik ve ana merkeze odaklanıldığında ise insan, bedensel isteklerle yönetilir ve cinselliğin efendisi olmak yerine kölesi olur ve böylece, dünyada çok farklı bir şekilde (altı) varlığını sürdürür."

7. Yaşam "Düş"ü

Bu kez, beşin gücüne iki ekliyoruz ve Dünya oluşuyor. Kişi dünya üzerinde yürüdüğünde düşte yaşıyor. Hepimiz biliyoruz ki dünyadaki yaşam çok gerçekçi ve hepimiz yaşamın bundan ibaret olduğuna inanıyoruz: Elle tutulur, gözle görülür. Oysa şamanların bakış açısıyla ve kuantum fiziğine göre dışarıda "hiç-bir-şey" yok. Düşünce enerjiyi etkiler, dolayısıyla yaşadıklarımızı da etkilemiş olur. Bir kuantum fizikçisi deney yaptığında, deneyi yapan kişinin tutumu ve inançları, sonucu etkiler.

Carlos Castenada'nın Don Juan'ının ifadesiyle, "Biz gerçeği görmüyoruz, sadece gerçekliğin tarifini görüyoruz." Bu tarif, bizler ana rahmini terk ettiğimizden beri edindiğimiz sayısız inancın sonucunda ortaya çıkar. Bizler sahip olduğumuz derin inançlar sayesinde şartlanırız ve evren kibarca bize haklı olduğumuzu gösterir. Henry Ford'un sözleriyle: "İster yapabileceğinize inanın ister yapamayacağınıza, her iki şekilde de haklısınız."

Her şey titreşimdir, katı olmayıp hareket halindeki enerji olan dalgalar ya da ufak parçacıklardır. Madde enerjidir, katı madde ise maya yani illüzyondur ancak buna rağmen, dünya yaşantısı çok gerçekçi gözükür. Einstein bunu, "Gerçeklik, sürekli olmasına rağmen, bir illüzyondur," cümlesiyle çok güzel bir şekilde ifade etmiştir.

Bu çok büyük bir ikilemdir. İllüzyonun ötesini görebilmek, şamanik açıdan kişisel gelişim çalışmalarının nihai hedefidir. Burada amaç, görülen gerçekliğin arkasındaki enerjik gerçekliği "görmek"tir. Bize öğretilen gerçekliğin ötesini görerek, "düş" olanının yerine gerçekten "gerçek" olan dünyada yaşamaktır.

Yedi, gece rüyalarından çok daha fazlasını ifade eder. Shakespeare'in söylediği gibi, "Dünya bir sahnedir ve bütün kadınlar ve erkekler birer oyuncudurlar [düş kuranlar]." Bizler dünyamızı en derin düşüncelerimizle yaratıyoruz. Şamanlar, spiritüel üstatlar ve bütün "majlar" gerçeklik örtüsünü titretmiş, kendi kişisel tarihlerini (robotsu kişiliklerini) silmiş, inançlarından arınmış ve bilgiyi bulmak için çalışmışlardır; dolayısıyla, onların dünyası sıradan ölümlülerin dünyası gibi katı değildir. Yediyi öğrenmek, kendi yaşamayı istediğiniz yaşama dair yaratıcı bir düş kuran olmakla alakalıdır. Buradaki tehlike ise fantezinin içinde, eskiden kalmış ve fark etmediğiniz hayallerinizin arasında kaybolmaktır.

8. Karma, döngülerin ve dairelerin kanunları, ilişkiler

Şimdi beşe üç ekleyin: bitkilerin gücü, duygunun -enerji hareketinin- gücü, güven ve masumiyet. Bir insan dünyayı tecrübe ederek karmayı, döngülerin ve dairelerin kanununu, etkiyi ve tepkiyi deneyimler.

Sekiz, kaleminizi kağıttan kaldırmadan sürekli ve sürekli yazmayı başarabileceğiniz tek sayıdır. *Karma*, etkiye karşılık tepkidir; öğrendiğimiz derslerdir, biz öğrenene kadar evren tarafından sürekli önümüze getirilen ve buraya öğrenmek üzere geldiğimiz derslerdir. Evrenin işi, bizi eğitmektir. Dersimizi öğrendiğimizde, karmayı (bir Budist terim kullanırsak) *dharmaya* çevirmiş oluyoruz: "Yol"u dengede yürümek. Şimdi yeni bir ders önümüze gele-

cek, daha sonra bir başka yeni ders ve sonra bir başkası derken, bu böyle devam edecek.

9. Seçim, Enerjinin Koreografisi

Şimdi beşe zihnin gücü olan, rüzgarın gücü ve hayvanlar aleminin gücü olan kutsal dördü ekleyin. İnsan, bilinçli seçimin gücünü, etkinin farkındalığı (gelecek) ile deneyimler.

Bu, insanların sahip olduğu eşsiz bir lütuftur. Seçim gücü, yaşamın tasarımının ve koreografisinin gücü -enerji hareketi- Swiftdeer'in ifadesini kullanmak gerekirse, yaratmanın ve yok etmenin gücüdür. Bizler belirleyiciyiz ve yaşamdaki amacımız, bu gücümüzü akıllıca kullanmaktır.

10. Yüksek bilinç, geliştirilmiş farkındalık, üst benlik, ruhu bilmek, saf zeka, bütün zekaların ölçüsü

Şimdi beşe, beş ekliyoruz. İnsan artı insan, kendimizin aynada yansıması. On sayısı, bütün zekaların ölçüsüdür. Zeka, olabilecek en geniş şekilde ölçebilme yeteneğidir. Bu yetenekle beraber daha üst bir bilinç seviyesi, geliştirilmiş farkındalık yani "ruhun bilişi" ortaya çıkar.

İnsan bakışıyla ikinci beş güç

6. Tarih, Atalar, Mevcudiyet

Negatif Yönleri: Geçmiş, benim kişisel tarihim, atalarım, geçmiş yaralanmalar, çocukluk travmaları, ruh kaybı, sıkışmış enerjiler, kırgınlıklar, öfke, keder, hayal kırıklığı, haksızlık, pişmanlık, duygusal problemlerim.

Pozitif Yönleri: Bu aynı zamanda şu andır, burada ve şimdi,

geçmişin ve geleceğin ötesinde, egonun "Ben"inin ötesinde. Egosuz bir varlık halinde olmak, yaşam dansında kaybolmak: Büyülü çocuk haline geliyorum, var olmanın neşesine o kadar dalmış durumdayım ki hiçbir şey bilmiyorum çünkü "ben" bilmek için orada değilim. Ben herşey için bir kanal vaziyetinde sanki içi boş bir kemik gibiyim. Sadece burada olabilmek için, şimdide ve bütün olarak yaşamın içinde olabilmek için bırakmamız gereken her şey "altı"dır. İşte bu, burada ve şimdideki bütün "mevcudiyet"tir.

7. Hayallerin Yeri

Negatif Yönleri: Yaşam düşüm, düşlediğim yaşama karşılık düşleyip gerçekleştirdiğim yaşam, yaşamdan yansımalar, düşlenmiş biri miyim yoksa düşleyen miyim? Düşleyerek gerçekleştirdiğim şeyin karşısında ne kadar bilinçliyim? Kimi suçluyorum? Utanç var mı? Bu kimin düşü ki? Benim düşüm değil! Hayır, olamaz ben hiç bunun hayalini kurmadım. Bunu ben yapmış olamam; bu bana yapıldı, onlar yaptı, ailem yaptı, Tanrı yaptı, Şeytan yaptı. Kesinlikle ben yapmadım. Yaşam hiç adil değil; ben bunu bu şekilde istememiştim. Ben bunun böyle olmasına sebep olacak hiçbir şey yapmadım.

Pozitif Yönleri: Ben düşleyenim. Yaşamım benim düşüm. Ben her zaman bilinçli düşleme arayışındayım, böylece gerçekleşen benim kendi içimde en derinden ve en çok istediğim şekilde ve bütün varlığın yararına olacak şekilde gerçekleşsin. Yaşamımın düşüm olduğunu biliyorum; dolayısıyla, beğenmediğim bir şey olduğunda kendi içime bakarak bunun böyle olmasına sebep olacak bir hayal kurup kurmadığımı araştırıyorum. Suçlamıyorum çünkü yaşam sürekli olarak düş gücümü zorlayıcı şartlar oluşturuyor. Dünyanın hasta olduğunu, birçok varlığın hasta olduğu-

nu biliyorum; ve esenliğin başarılması ve kutlanması gereken bir şey olduğunu da biliyorum. Onu yerle bir edecek ne gelirse gelsin ben hayalime sımsıkı tutunuyorum. Ne gerçekleşirse gerçekleşsin, bütün benliğimle en iyi şekilde düşlemiş olacağımı biliyorum.

8. Döngüler ve Daireler

Negatif Yönleri: Aynı şey olmaya devam ediyor, aynı durum, yeni insanlar, yeni ilişki, aynı problem, aynı düzen, benim düzenim, gerçekten kendi yaşamımın merkezi miyim, içimdeki düzenler, çemberin karşısına, altıya bakın: Geçmişim, tarihim, benim düzenim benim tarihimden geliyor; suçlama, pişmanlık, utanç, depresyon, rahat eksikliği.

Pozitif Yönleri: Sekiz; beni düzenimi değiştirmeye yönelten öğretilerdir; gölgeleri tarihimden silmeye yönelten, ruhumun kaybolmuş parçalarını bulmaya ve ölmüş olan kısımlarını tekrar yaşama döndürmeye yönelten yanımdır. Karmama uyanıyorum, hareketlerim sonucu yarattığım gerçekliğe ve kendi karmamın sorumluluğunu alarak kendimi eğitiyorum ve yaşamın bana sunduğu dersleri öğreniyorum. Yaşamın derslerini kabul ediyor ve bana artık hizmet etmeyen kısımlarını değiştiriyorum. İçimdeki ölünün gömülmesine izin veriyorum ki içimdeki yaşam yaşayabilsin.

9. Seçim ve Enerjinin Koreografisi

Negatif Yönleri: Hepsi saçmalık, esasında hiçbir şeyi benim seçme şansım yok, beni durduruyorlar ve sınırlıyorlar; dolayısıyla iyi seçimler yapamıyor olmam benim suçum değil; onlar beni mahvettiler şimdi ben de yaşamımı mahvediyorum ama bu

benim hatam değil, bana bunu önce onlar yaptı. Hükümet seçimlerimi sınırlıyor, vergi dairesi paramı alıyor, benim gibi insanlar için iş imkanı yok, ne seçeneğim var ki? Bana seçim ve özgür irade hakkında konuşma! Ben, bana öğretildiği gibi yapıyorum -annem hep böyle yapardı- babam bunu yapmanın yolunun bu olduğunu söyledi, bunu böyle yapmak üzere eğitildim, seçim hakkım yok, özgürlük sadece kötü bir şaka.

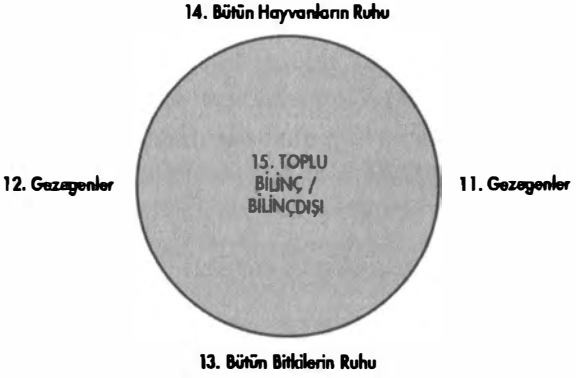
Pozitif Yönleri: Yaşamımın koreografisini bilinçli bir şekilde yapıyorum ve seçimlerimin sorumluluğunu alıyorum. Yaşamın bir öğrenme yeri olduğunu kabul ediyorum ve iyi bir yaşam yaratmak için elimden gelenin en iyisini yaparken, önüme zorlukların çıkacağını ve bunlar karşısındaki görevimin en iyi sonucu bulmak olduğunu biliyorum. Kendimi üst benliğime, rehberlerime ve ruh yardımcılarıma uyumluyor, dinliyor ve öğreniyorum. Seçimlerimin ve yaşamımı nasıl tasarlayıp, koreografisini nasıl hazırladığımın sorumluluğunu alıyorum.

10. Üst Bilinç

Sezgi yoluyla bilmek, yüce benlik, yüce zeka, kendimizden daha fazla olan şeyle bağlantıya geçtiğimizde ruhun bunu bilişi, sıradan kanallar tarafından bize bildirilemeyecek olan şeyleri bildiğimiz anlar. Elektriklenmiş farkındalık, ışıldayan evren, bağlantıda, benim parçalarımın toplamından daha fazla, yol gösterilmiş, egoizmin yokluğu, kaygının yokluğu: sadece dimdik yürümek. Dünya ve gökyüzü, yukarısı, aşağısı ve benim içim. Ben benim ancak yine de sadece ben değilim ve yalnız da değilim.

Sıradaki on güce kısa bir bakış

Bu çemberin bütün sayıları toplanır, çıkartılır, çarpılır ve bölünür ve dolayısıyla, ilişkileri öğretirler. Şimdi bütün güçlerin üst bilincine on sayısının kutsal gücünü ekliyoruz.



Üst bilinç eklendiğinde güçler

11. Bütün Güneşler

On bir, bütün güneşler yani bütün yıldızlardır ve bunlardan biri, bizim Tanrı'mızın Güneşidir. O bütün güneşlerin, ışığın ve aydınlanmanın ruhudur.

12. Bütün Gezegenler

İkiye, yani Dünya'ya on sayısının gücünü ekleyin: Böylece bütün Dünyalara sahip oluruz. Nasıl ki iki, iç gözlemimiz/sezgimizse 12 de bunun daha üst, daha kuvvetli halidir, yani sezgisel ruh bilişimiz.

13. Bütün Bitkilerin Ruhu

Ruhu (10) bütün bitkilere (3) ekle -dünyanın yeşili- 13, bütün bitkilerin ruhu olur. Her bitki 13'ün bedeninde bir hücredir.

14. Bütün hayvanların ruhu, tatlı ilaç

Ruhu (10) hayvanlara (4) ekle ve böylece, bütün hayvanların ruhunu elde ederiz (14). Dört ayaklı ya da uçan, sürünen ya da yüzen bütün hayvanlar 14'ün ulu bedeninde birer hücredirler ve bu, tatlı ilaç olarak bilinir.

15. Bütün insanların ruhları, toplu bilinç

5'in, yani insanın gücüne 10'u, yani üst bilinci ekle. 15 sayısı beden içinde veya dışında olan bütün insanların ruhlarıdır, insan familyasının tamamıdır. Toplu bilincimiz, bilinçdışı zihnimiz ve kozmik insan düşünce formunun toplamıdır. Bu bağlamda Var Olan Her Şey, benim bir parçamdır. Bu insanın kendini yansıtan bilincinin büyük "Ben" idir.

18. Karma Üstatlar, Akaşik Kayıtlar
19. Asal Yin ve Yang Evrenin Saf Bilimi
20. BÜYÜK RUH YARATICI TANRI
17. Düş Dokuyanlar, Kaçınılar
16. Şimdi ve Mevcudiyet, Atalar

16. Büyük mevcudiyetler, aydınlanmış atalar, avatarlar

On sayısının gücünü altıya ekle, şu an ve mevcudiyet, tarihimiz ve atalarımız ve avatarlarımız var. Enerjinin üstatları olmuş olan atalarımız -Büyük Yaşam Şakası- daha insan bedenindeyken aydınlanmayı keşfetmişlerdir.

17. Dünyadaki yaşam olan Düşü Dokuyanlar, arşetipler, tanrılar, tanrıçalar

"Düş"ün yedisine bilincin gücü olan 10 sayısını ekleyin ve hayal aleminde bize öğreten, sessiz ve meşgul olmadığımız anlarımızda, rahatlamış meditatif hallerdeyken bize yol gösteren ve en ihtiyacımız olduğu anlarda dualarımızı duyan düş öğretmenlerini elde edin. Onlar, bizim "gerçek yaşam" olarak deneyimlediğimiz düşün gerçekleşmesini sağlayan varlıklardır.

18. Mutlak adalet, kutsal kanun, karma ustaları, akaşik kayıtların bekçileri

On sayısının gücüne, sekiz sayısını eklediğinizde karma üstatlarına, Kutsal Kanunun bekçilerine ve akaşik kayıtlara (olan ve yaşanan her şeyin kayıtlarının tutulduğu rivayet edilen yer) ve Yaşam Kitabı'na ulaşırsınız. Bu varlıklar ya da enerjiler, döngülerin ya da düzenin kurallarını en üst seviyede koruyan varlıklardır. Onlar aynı zamanda, evrenin ne şekilde çalıştığını bilenlerdir, görülebilir ve deneyimlenebilir olan gerçekliğin nasıl enerjinin belli bir döngüde tutulması sonucu oluştuğu bilgisine sahiptirler, karmayı yani her şeyin dengesini sağlarlar ve dolayısıyla evrenin mutlak adaletinin bekçileridirler.

19. Saf bilim, bütün varoluşun tasarımı, tanrıça ve tanrı, evrenin ilk dişi ve ilk erkek enerjileri

On sayısına dokuz eklediğimizde, üst bilinci enerji hareketinin tasarımına ve seçime eklemiş oluruz. 19, Büyük Taşıyıcılar'ın dünyasıdır. İlk kozmik yin ve yang veya dişi ve erkek. Evrenin saf bilimi ve bütün varoluşun tasarımıdır. Tanrı'nın zihnidir.

20. Var Olan Her Şey, Büyük Gizem, Büyük Ruh, Yaratıcı Tanrı, Sonsuzluk

Yirmi eşittir 2 x 0 = 00 yani sonsuzluk, Büyük Gizem, Her Şey, üç boyutlu gerçeklikte var olanlar. Yirmi, tamamlanmadır, çift sıfırdır ve tekrar sıfıra dönme potansiyelidir. Tamamlanışın kara deliği aynı zamanda Büyük Patlama'nın da başlangıcıdır.

Bu kitap, şifa çemberinin kısa bir tasviridir. Hyemeyohsts Storm'un *Yıldırım* adlı muhteşem kitabında daha detaylı bilgiler bulmak mümkündür. Storm, bu öğretileri Batılı dünyaya getiren ve bu muazzam bilgileri yayan herkese kendi bilgisini aktarmış olan kişidir. Bu öğreti, indikçe derinine inilen bir öğretidir ancak ben bu kitapta sadece bazı konulara değindim. Ümidim, okuduklarınızın sizi daha fazla bilgi arayışına teşvik etmesidir.

10. BÖLÜM

Şamanik Yaşam

Ortak dünya görüşünün ötesi

Bu kitabı tamamlamak için, gelin tekrar kendi tarihimize ve ortak dünya kültürümüze bakalım.

Batı'da, olayların fiziksel dünyada ve doğrusal biçimde gerçekleştiğine dair dünyayı bilimsel ve materyalist açıdan gören ve yüzyıllar öncesine dayanan bir fikir birliği vardır. William Blake'in deyimiyle "Newton'ın Uykusu." Genel kabul gören bilincimize göre, dünya birbirinden bağımsız bir sürü nesneyle doludur ve bu nesneler belli şekillerde birbirleriyle ilişkiye girerek, bilimsel olarak gösterilip ispat edilebilen belirli sonuçlar doğururlar. Bir makine mühendisi olarak, bu açıklamanın mühendislik açısından çok geçerli olduğunu garanti edebilirim. Ancak mühendislik, yaşamın tamamı değildir; mesela Kuantum Fiziği dünyanın çok farklı bir resmini çizer. Mühendislik modeli günlük yaşamın işleyişinde çok güzel çalışır ancak atom seviyesinde her şey bir anda değişiverir. Parçacıklar ölür ve tekrar doğar, aynı anda iki farklı yerde bulunabilirler, zaman geriye doğru işleyebilir ve sonuç, sebebi teşvik edebilir. Newton gözüyle "imkansız" olan şeyler olağandır ve sürekli olmaktadır.

Şimdi gelin, doğru olarak kabul ettiğimiz düşüncelerden bir kaçını çürütelim...

Paranormal

Paranormal diye bir şey yoktur, her şey gayet normaldir. Toplumun algılayamadığı şeylere "paranormal" ismini veren bilim, "normalliğin" büyük bir bölümünün anlaşılamadığı, çözülemediği gerçeğini kabul etmekten kaçar. Kuantum fiziğinin bakış açısıyla, paranormal olarak kabul edilen şeyler açıklanabilir hale gelir. Günlük yaşamın parametreleri içinde yaşayanlar için uygun olmakla beraber, gerçek dünyanın bilimsel ve materyalist açıklamaları; gerçeği yansıtmamaktadırlar. Gerçek dünya, şamanlar tarafından on binlerce yıldır bilinen ve anlatılan dünyadır ve günümüzde kuantum fiziği bunu bilimsel olarak açıklamaktadır.

Duyular Dışı Algılama

Böyle bir şey de yoktur. Hepimizin, bilinen beş duyumuzun yanı sıra başka yetenekleri de vardır; dolayısıyla, burada duyular dışı bir durum söz konusu değildir. Hepimiz psişik güçlere sahibiz. Burada sorulması gereken soru, nasıl doğal olarak psişik olduğumuz ve bu duyularımızı ne kadar geliştirdiğimizdir. Yaşamdaki birçok şeyde olduğu gibi bu konuda da bazı kişiler, psişik yetilerini çok iyi geliştirip kullanarak uzman hale gelmişlerdir; bazıları orta seviyededir; bazıları ise çok beceriksizdirler ama herkesin belirli ölçüde psişik yetenekleri vardır ve herkes çoğul-duyuludur. Her yetenek için geçerli olduğu gibi, psişik yetenekler de pratik yapılarak geliştirilebilir. "Genişlemiş Duyusal Algılama" bu konu için çok daha iyi bir isimdir.

YANLIŞ SONUÇLANAN DÜŞ

Teknolojik açıdan gelişmiş Batılı dünya bir zamanlar büyük bir

rahatlığın hayaliydi. Bolluk, bereket, maddesel şeylere hakimiyet, iş gücünü azaltan icatlar, kısalmış çalışma saatleri, seyahat ederek dünyayı görmek, insanın isteyebileceği her şeyi çeşitlilik ve çokluk adına kendi ülkesine ithal ve ihraç edebilmesi, ihtiyacınız olan her şeye parmak ucunuz kadar yakın olmak, lüks ve büyük bir mutluluk içinde olmak! Peki, ters giden neydi?

Ters giden şey, maddesel refahın gezegenimiz tarafından karşılanamadığının ortaya çıkması oldu. Dünyamız, zorlandığına ve stres altında olduğuna dair ciddi sinyaller veriyor; birçok insan aynı belirtilerden mustarip ve acı çekiyor; bazı kültürler zenginken birçok başka kültür sefalet ve açlık içerisinde. "Gelişmiş" ülkelerde bile bazı insanlar fakirlik içinde yaşıyor: Bizler zenginliğin, varlığın ve bolluğun toplumlara eşit olarak dağıtılması adına hiçbir şey yapmadık. Mutluluk gerçekleşmedi çünkü gezegenimizin kaynaklarının sınırları gözetilmeden, paylaşım ve yardımlaşma yerine açgözlülük ve yarış içinde bir düş yaratıldı.

Bunun kökünde, Toprak Ana'dan ve spiritüelliğin gerçek kaynağı olan Var Olan Her Şey'den kopuk yaşamak yatıyor. Hem bilimsel materyalizmin hem de dogmatik kilise öğretilerinin, depresyonun ciddi bir hastalık olduğu günümüz toplumunun oluşumuna büyük katkıları var. İstatistiklere göre, ABD'de son yirmi yılda refah seviyesi altı kat artarken depresyon vakalarının ise bunun dört katı arttığı gözlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütüne göre, yakın bir gelecekte depresyon, ölümcül hastalıklar arasında ikinci sırayı alacak. Depresyon, düşün ruhu beslemeden sadece bedeni beslediği durumdur. Bu da insanlarda çok fazla ruh parçası kaybı olduğu ve birçok insanın özle bağlantıda olma hissini, yaşama amaçlarını ve var olma amaçlarını kaybettiği anlamına gelir. Ruh, düşünün gerçekleşemeyeceğini anladığı ve yaşamın bu şekilde devam edemeyecek olduğunu fark ettiğinde gençler, bu durumun oluşturacağı acı dolu deneyimi yaşamaktan kaçmak

için farklı yollara saparlar. İnsanların yaşamları pahasına acıyı saklayarak uzun süreli yan etkileri azaltan uyuşturucu maddeler, alkol, yatıştırıcılar, uyku hapları ve birçok daha karmaşık ilaç işte bu nedenle yaygınlaşmıştır.

Bu durumda bize düşen görev, tekrar düş kurmak, yaşamlarımızın mitolojisini tekrar oluşturmak ve kendi sorumluluğumuzu üstlenmektir. Başkalarından edinilmiş, popüler doğruluk adı altında esasında toplu zihin kontrolünden başka bir şey olmayan saçma sapan bilgileri bırakarak gerçek bilgiyi aramalıyız. Yirmi yıl önce, halkın önünde dinleri ve guruları reddederek, ne pahasına olursa olsun tek başına dimdik duran bir adamın konuşmasını dinlemeye gittim. Bu kişi, Krishnamurti idi. Kendisi o zamanlar California'da Ojai'de yaşıyordu; bense San Francisco'da yaşıyordum. Bu konuşmaya ait notlarımdan alıntılar: "Takipçiler lideri yok ederler ve lider de takipçileri yok eder. Budha, takipçilerine hiçbir şeye tapınmamalarını söylemişti ve böylece, takipçileri de ona tapmışlardır. İnsanlar semboller yaratırlar ve yarattıkları bu sembollere taparlar. Sonra semboller hakimiyet kurarlar. Gerçek ile kendimiz arasında duracak bir aracıya ihtiyacımız yok. 'Okumak' için, her düşüncemize ve her hareketimize dikkatlice bakmamız gerekir. Korkumuzdan, tanrılar ve kurtarıcılar yaratıyoruz. Psikolojik korkumuz olmazsa, bütün tanrılardan daha üstün oluruz."

Ayrıca, bundan yirmi beş yıl önce, Arizona Hopilands'deki Üçüncü Ova'da üstüne Hopi Kehaneti motifinin kazınmış olduğu taşın yanında bana söylenen de buydu. Büyülü bir birkaç saatti. Hopi Kehaneti der ki (bunu anlatmak dört gün sürdüğünden, sadece bir bölümünü ve en basit haliyle ekliyorum) son zamanlar (etrafımızdaki şeylerin bildiğimiz hallerinin sonu) yaklaştıkça insanlar iki gruba ayrılacaklar: tek bir kalp olarak birlik ve tevazu içinde aynı yolda yürüyenler ve diğer tarafta da açgözlülük,

bencillik ve hakimiyet hisleriyle iki kalpli bir yolu takip edenler. Kehanete göre, bu iki grubun birbirinden çok farklı olduğu bir zaman gelecek ve o zaman, birinden bir diğerine geçmek imkansız olacak. İskoçya'daki Findhorn Vakfı da benzer bir kehanette bulunmuştur. Toprak Ana'nın bir sürü değişime hazırlandığı, titreşiminin değişecek olduğu, daha gelişmiş bir forma bürüneceği gibi çok çeşitli kehanetler de vardır. Kesin olan bir şey varsa o da değişimin yakın olduğu ve bizleri bu yönde çeşitli zorlukların beklediği gerçeğidir. Dünya ve doğayla uyum içinde yaşayanlarla, dünyayı kontrol ederek ona hükmetmeye çalışanların arasındaki fark giderek büyümektedir. Zamanı geldiğinde hepimiz bu yollardan birini seçmek zorunda kalacağız ve yapacak olduğumuz seçim, sadece bizi değil aynı zamanda dünya üzerindeki insanların geleceğini de etkileyecektir.

İŞTE, SİZE BİR SEÇİM: ŞAMANİK YAŞAM

Eski zamanlarda bir şamanın en birincil vazifesi insanları canlı ve umutlu bir ruh halinde, yaşama karşı şevk dolu, ümitli, ve yaratılış amacı içerisinde tutmaktı.

Peki, günümüzde bir şaman gibi yaşamak bize ne ifade ediyor? Öncelikle, bağlantıda kalarak yaşamak anlamına geliyor; ruhla bağlantıda, yaşam dolu, yaşayan, tutkulu ve Toprak Ana'ya ve onun bütün alemlerine bağlı kalarak yaşamak. Dört yönün güçlerine ve içinde bulunduğumuz gerçekliği yaratan bütün güçlere bağlı yaşamak. Bu şekilde yaşayarak "düşmanca bir evrende yalnız ve ayrı yaşamak" halinden çıkıp bağlantıda olan, yaratıcı, birbirine fayda sağlayan ve sevgi dolu bir evrende yaşamaya geçiş yapıyoruz. Bu, kötü şeyler olmayacak anlamına gelmez (kötü şeylerin olması, kaçınılmaz olduğu kadar iyinin dengesini sağlamak için gereklidir de) ama kendimizi bütünün bir parçası ola-

rak görür ve hissedersek, bu ilahi oyuna biz de katılır ve oynama şansı elde ederiz. Kötü olaylar, öğrenmek üzere burada olduğumuz derslerdir, yaşamın karşımıza çıkardığı zorluklar ve büyüme noktalarıdır. Kötü olaylar, evrenin düşmanlığı değil de onun kaçınılmaz gölgesidir. Bu bakış açısını benimsersek, karşımıza çıkan zorluklarla çok farklı şekilde baş edebiliriz. Bize ait olan "hakkı" geri alır ve daha güçlü bir noktadan hareketle yaşantımıza devam ederiz.

Bilinçli olarak hem Mavi Yol'da hem de Kırmızı Yol'da yürüyoruz ve her ikisine de uygun olan gücü ekliyoruz. Kırmızı Yol'da kalbimizi vererek, bir amaç uğruna yürüyerek gereken yerlerde sevgi dolu bağlantılar kuruyoruz. Unutmayın ki sevgi, yumuşak olduğu kadar sert de olabilir. Gerçek sevgi, bir başka ruha gösterilen alaka o anda çok sevgi dolu gözükmeyebilir ama o kişinin uyanışına büyük katkı sağlayabilir. Kırmızı Yol'da bütün duygusal ve zihinsel kapasitemizi, yeteneklerimizi ve becerilerimizi kucaklarız ki Dünya üzerindeki yürüyüşümüzde bize rehberlik etsinler ve hem kendimiz hem de sevdiklerimiz için, bütün ilişkilerimiz için iyi bir şimdi ve iyi bir gelecek yaratabilelim.

Mavi Yol'da yürürken düşüncelerde, doğada, hayal dünyasında, izin vererek ve dinleyerek zaman geçiririz. Paralel gerçekliğin matrisine girmemize yardım eden ve ruha, bize bilgiyi ve imkanları gösterebilme şansı veren şamanik yolculuk gibi araçlarımız vardır. Gece rüyalarımızı çağırarak bize rehberlik etmelerini isteriz. Seremoniler vasıtasıyla günlük endişelerimizin ötesine, daha derin bir gerçekliğe geçeriz. Özgün durumlardaki halimizi deneyimlemek için kendimizi, çok farklı ve hatta zorlu senaryoların içine koyarak (görü arayışı gibi) çok şeyler öğreniriz.

Bu, meta seviyede sürekli kendimize Bütün'ün bir parçası olduğumuzu, bazen kendimizi ne kadar izole edilmiş hissetsek de, ayrı bir varlık olarak yaşamadığımızı hatırlatmaktır. Toprak

Ana'nın bedeninde bir hücre olduğumuzu, o halde Güneş'in bedeninin de bir parçası olduğumuzu, o halde Galaksinin içindeki bir yıldızın ...evrenin... ve liste bu şekilde uzar gider. Bizim bağımsız bir varlığımız yoktur, olduğunu düşünmek sadece bir illüzyondur; hepimiz, Büyük Gizem'in küçük birer parçasıyız.

ŞAMANİK YAŞAMAK İÇİN KENDİ MİTOLOJİNİZİ YENİDEN OLUŞTURMAYA YARDIM EDEN BİR BÜYÜK ŞİFA ÇEMBERİ ALIŞTIRMASI

İçeride ya da dışarıda, yalnız kalabileceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yer bulun. Yönleri işaretlemek için kullanabileceğiniz ne varsa onu kullanıp sekiz noktalı bir şifa çemberi oluşturun ve ortasında da kendiniz için bir yer ayarlayın.

1. Doğuya dönün ve Madde halindeki bir Ruh olarak kendinize Var Olan Her Şey'in bir parçası olduğunuzu, sevildiğinizi ve yaratılışın size değer verdiğini; merkezden uzakta, her şeyin bilindiği, doğanın ortasında olan, maceranın ve zorlukların doğan her yeni günle beraber geldiği büyük bilinmezliğe uzanan bir yolculukta olduğunuzu kendinize hatırlatın.
2. Güneybatıya dönün ve kendinize, kendi yaşamınızın düşünü kurduğunuzu hatırlatın. Siz kendi evreninizin merkezisiniz ve dünya gezegeninde size sunulanlardan yararlanıp kendi yolculuk deneyiminizi yaratıyorsunuz.
3. Kuzeye dönün. Dünyayı zihninizde nasıl canlandırdığınıza dair olan inançlarınızın matrisinde kendi düşünüzü barındırıyorsunuz. Kendinize bilinçli olarak bunun sizin düşünüz olduğunu hatırlatın. Her ne kadar başkalarının düşleriyle çakışacak olsa da kendi gerçekliğinizin kurbanı değil de efendisi olduğunuzu unutmayın.

4. Güneydoğuya dönün. "Kişisel tarihinizi silerek" kendinizi kabul ediyorsunuz, seçtiğiniz kişi olabilmek için geçmişte olduğunuz kişiyi kabul etmelisiniz.
5. Batıya dönün. Kendinizi bir ruh olarak görmeyi başarıp sadece bedenin öldüğünün bilincinde olarak Ölüm'ü rehberiniz olarak kabul ettiğinizde, dolu dolu yaşamaya ve anda olmaya cesaret edebilirsiniz.
6. Kuzeydoğuya dönün ve kendi yaşamınızın yönünün size bağlı olduğunu bilin. Seçimlerinizi sizden başkası yapmıyor. Kendi yaşamınızın tasarımcısı ve koreografısınız.
7. Güneye dönün ve kendinize, gereksiz korkulardan uzak olarak güvenle ve masumiyetle yaşadığınızı, evrenle bir olduğunuz olumlamasında bulunun.
8. Kuzeybatıya dönün ve karmanızı, öğrenmek üzere burada bulunduğunuz yaşam derslerinizi kabul edin ve bunlardan öğrenmeniz gerekeni öğrenin. Onlar, her formda ve her kılıkta karşınıza çıkabilecek olan öğretmenlerinizdir.
9. Bir kez daha doğuya dönün ve Büyük Gizem'in yani Var Olan Her Şey'in bir parçası olarak, insan bedeninde, "deneyim aracında", yaşamı deneyimleyen bir ruh olduğunuzu hatırlayın.

Uyanma Çağrısı

İnsan ırkı, şu anda uyanmak ve büyümek mücadelesine çağırılmaktadır. Gelecek olan yeni Mesihler yok, bizi sorumluluklarımızdan arındırması için uğrunda "ölünecek" tanrılar yok, kendi hareketlerimizim sorumluluğunu almamız ve kendi kurtuluşumuz için çalışma ihtiyacımız ile aramıza girecek "inanç sistemleri" yok. Burada ve şimdi; şu anda, bize sunulan en büyük hediye olan kendimiz üzerinde düşünme bilinciyle beraber, İçgüdüsel Bilincin Bahçesine, Birliğe dönmeye zorlanıyoruz.

Hepimize, önceleri "az seçilen yol" olarak bilinen yolu seçmemiz için meydan okunuyor; kişisel ve içsel gelişmenin yolu-

nu, büyüyen farkındalığın ve bilincin yolunu, kendi sorumluluğumuzu alma, hareketlerimizin ve dünyadaki yaratımlarımızın sorumluluğunu almanın yolunu, insan kardeşlerimiz için çalışmanın yolu, dünyayı beraber paylaştığımız diğer yaşayan varlıklar için ve Toprak Ana'nın kendisi için çalışmanın yolunu. Bizim gelişimimiz, kendi vazifemiz ve sorumluluğumuzdur.

Bibliyografya

Amoda, *Moving into Ecstacy: An Urban Mystic's Guide to Movement, Music and Meditation*, Thorsons, 2001

Brown Jr, Tom, *Grandfather*, Berkley Books, 1993

Brown Jr, Tom, *The Quest*, Berkley Books, 1991

Brown Jr, Tom, *The Vision*, Berkley Books, 1998

Duffell, Nick, *The Making of Them*, Lone Arrow Press, 2000

Foster, Steven and Little Meredith, *The Book of the Vision Quest*, Bear Tribe Publishing, 1980

Freke, Timothy and Gandy, Peter, *The Jesus Mysteries*, Thorsons, 1999

Harner, Michael, *The Way of tha Shaman*, Bantam, 1980

Meadows, Kenneth, *Earth Medicine*, Element,1989

Miller, Alice *The Drama of being a Child*, Virago Press, 1987

Perkins, John, *The World is as You Dream It*. Destiny Books, 1994

Rutherford, Leo, *The Book of Games and Warm-ups for Group Leaders*, Gale Centre Publications, 1994

Rutherford, Leo, *The Way of Shamanism*, Thorsons, 2001 (previously published as *Principles of Shamanism*, Thorsons, 1996)

Sams, Jamie and Carson, David, *The Medicine Cards*, Bear & Co.. 1988

Storm, Hyemeyohsts, *Lightningbolt*, Ballantine, 1994

Storm, Hyemeyohsts, *Seven Arrows*, Ballantine, 1972

Kaynaklar

6. Bölümdeki egzersizlerle kullanılmak üzere:

CD *'Drumming for the Shamanic Journey'* by Leo Rutherford and Howard G.Charing, published by Eagle's Wing Centre. Available from Eagle's Wing, BCM 7475, London WCIN 3XX. Tel: 01435-810233 or Bookspeed, 16 Salamander Yards, Edinburgh EH6 7DD. Tel: 0131-467-8100

CD *'Shamans of Peru'*. Field recordings of shamans of the Peruvian Andes and the Rainforest, their magical chants, icaros and indigenous music. Recorded by Peter Cloudsley. Available from Bookspeed or from Eagle's Wing

CD *'Fiesta Music from Peru, 1980-2000'*. 61 tracks of unique music recorded as it happened, by Peter Cloudsley. Available from Eagle's Wing.

Eagle's Wing Centre for Contemporary Shamanism, BCM 7475, London WC1N 3XX. Tel: 01435-810233. Workshops, courses etc Website: www.shamanism.co.uk (Founded by the author)

Celebrating Woman, BCM 7475, London WC1N 3XX. Tel: 01435-810308. Website: www.celebratingwoman.co.uk Workshops and courses for women.

Sacred Hoop Magazine (UK shamanism / paganism magazine), BCM Sacred Hoop, London WC1N 3XX Website: www.sacredhoop.org Tel: 01239-682029

Sacred Trust PO BOX 183, Penzance, Cornwall, TR18 4QZ Website: www.sacredtrust.org Tel: 01736-331825

N'Goma Kundi (Shamanic) Drummers c/o 7 Martindale East Sheen SW14 7AL. Tel: 020-8876-9296

Spirit Horse Nomadic Circle, c/o 19 Holmwood Gardens, London N3 3NS. Tel: 020-8346-3660

Deer Tribe Medicine Society UK. Website: www.singingstones.org Tel: 01433-651769

Vision Quest. The Way of the Inner Journey. David Wendl-Berry. Tel: 01453-828645. Email: david.wendlberry@ukonline.co.uk

Ehama Institute UK. Tel: 01736-333351. US: BOX 1205, Abiquiu New Mexico, NM87510, USA. Email: ehamainstitute@att.net

Boarding School Survivors, Courses and Guidance, 128, Northview Road, Lohdon N8 7LP.

Moving Centre UK, (work of Gabrielle Roth) Tel: 01803-762255 Website: www.5rhythmsuk.com

Jonathan Horwitz and Annette Host. Tel: 020-8811-2504 Website: www.shamancentre.co.uk

Faculty of Shamanics. Website: www.shamanics.org Tel: 01322-273364

Edinburgh Shamanic Centre, 288 Potrobello High Street, Edinburgh EH15 2AS. Website: www.shamaniccentre.com. Tel: 0131-657-5660

Hartwell Centre for Shamanic and Ceremonial Ways. Annie Spencer. Website: www.hartwell.eu.com Tel: 01225-312728

Howard and Elsa Malpas. Shamanic Teacher. Tel: 07977-935633